ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№21 (287) ОКТЯБРЬ 2013

10 лет вместе с вами!



Осень.
Пора подписаться
на «Лечебные письма»

16+

ПИСЬМО В НОМЕР

С верой и надеждой

Кто-то не любит осень, а для меня она – лучшее время года. За городом солнышко почти каждый день. И листья на деревьях горят так ярко всеми красками! Воздух чистый, прозрачный – дышишь и не надышишься. Да и осень жизни – тоже прекрасное время, если человек умеет замечать хорошее. Вот, например, читатели «Лечебных писем». Люди, в основном, немолодые, но не стареющие душой, очень наблюдательные и позитивно настроенные. Многие стараются радоваться каждому дню и так увлекательно рассказывают о себе, что тоже хочется написать в газету. Еще они живут с верой и надеждой на исцеление, помогают друг другу советами, рецептами. За это я и люблю нашу газету. Выписываю ее уже почти 8 лет и никогда не променяю ни на какую другую. «Лечебные письма» помогли мне встретить осень жизни и принять ее с открытой душой. Они подарили новых друзей и надежду на лучшее, вернули веру в людей и свои возможности. Теперь знаю, что даже с моей болезнью сердца можно жить долго и счастливо, творить добро и приносить пользу. Когда за окном непогода, я завариваю целебный чай, уютно устраиваюсь в любимом кресле и читаю эту газету, как роман. Она всегда дарит мне душевную гармонию и здоровье.

Круглова М.В., г. Великий Новгород

ЦИТАТА

Радуйтесь каждому новому дню, солнышку и больше улыбайтесь друг другу! Тогда жизнь станет прекраснее.

Цопа А.Г., Украина, г. Котовск



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Впереди у нас долгая зима, поэтому осенью мы стараемся запастись впрок всем, что поможет сохранить здоровье. Но для этого понадобятся не только лекарственные травы и баночки с домашними витаминами. Самое время подумать о главном – источнике всей необходимой информации и хорошего настроения! Вы уже позаботились о том, чтобы получать зимой любимую газету? Как раз сейчас идет подписка на «Лечебные письма». Не забудьте сходить на почту и оформить ее. Ведь никакие снадобья не помогают, если не знаешь, как их правильно применять. А в нашей газете очень много эффективных рецептов лечения. Потому что их присылают сами читатели, проверив на собственном опыте. Есть и такие рецепты, которые передаются в семьях из поколения в поколение.

Газету нашу любят и бережно хранят, подшивая каждый номер, чтобы иметь под рукой настоящую энциклопедию народной медицины. Об этом рассказывают в рубрике «Хороший пример» Антонова Г.А. из Пскова, Цопа А.Г. из украинского города Котовска и многие другие читатели. Вот что пишет в рубрике «Дорогая редакция» Ворошилова Н.Г. из города Дивногорска: «Мне 73 года. Каждый раз, получая “Лечебные письма”, нахожу для себя лекарство. Болезней очень много, всех не перечесть. Однако благодаря вам с недугами своими справляюсь».

Некоторые подписчики не расстаются с любимой газетой уже 10 лет, с момента основания. Ее ждут с нетерпением читатели России и Беларуси, Украины и Казахстана, Латвии и Литвы. Читают «Лечебные письма» и в дальнем зарубежье. Присоединяйтесь и вы к числу тех, кто ведет здоровый образ жизни, помогает больным, стремится к дружескому общению. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **4 НОЯБРЯ**

Дорогие читатели «Лечебных писем», благодарю от всей души за то, что вы откликнулись на мой зов. Просьбу напечатали в №8, в рубрике «Люди добрые, помогите» под заголовком «Хожу с трудом». Душа радуется: сколько писем пришло в мой адрес! И душа болит: как же и чем всех отблагодарить за рецепты?

Спасибо добрым людям! Это Константинова А.О. из Южно-Сахалинска, Мендохо Михаил из Воркуты и читатели из Санкт-Петербурга: Букарев Юрий Викторович, Карякина, Чувайлова Елена Владимировна, Шелакина Татьяна Владимировна. Также очень благодарен Шульгиной Тамаре Викторовне из г. Кириши Ленинградской обл., Крутовой Тамаре Венедиктовне из Калуги, Трапезиной Г.Н. из Ярославля, Никифоровой Любови Андреевне из Тольятти, Головой Т.С. и Кузнецовой Надежде из Москвы. Низкий поклон за оказанную помощь читателям из Краснодарского и Ставропольского краев, из Чувашии, Рязанской и Курской областей и всем остальным!

Применил ваши рецепты, и пяточная шпора прошла, хоть и не совсем. Но теперь я богат рецептами, так что пройдет. Дай Бог вам крепкого здоровья и долгих лет жизни!

Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу, 396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, 17

Снова обращаюсь к вам, но уже со словами благодарности. Огромное спасибо за то, что напечатали мой крик о помощи в лечении внука от диатеза. Люди не остались равнодушными, написали мне письма с рецептами. Благодаря вам внучек теперь чистенький и красивый мальчик!

Получила много писем со всех концов России и даже Украины. Написать каждому благодарственное письмо просто нет возможности, но очень хочется через нашу газету поблагодарить этих отзывчивых людей за их добрые сердца.

Большое спасибо Лубяной Л.В. из Воронежа, Новик Н.Н. из Цимлянска, Малюк А.В. из Кузнецовска Ровненской обл., Петровой Н.Н. из Казани, Данилычевой Н.М. из Подольска, Даниловой М.М. из Москвы, Наместниковой Л.Г. из Кораблино Рязанской обл., Солохе Е.В. из Железногорска, Черных М.Г. из Бийска, Немерюк Р.Н. из Нефтеюганска и другим.

Озерова Рита Евгеньевна, Нижегородская обл., г. Дзержинск

Милые, дорогие читатели и работники газеты «Лечебные письма»! Так хочется вас всех обнять, поцеловать. Какое доброе вы делаете дело: своими письмами лечите не только болезни тела, но и душу!

Я с вами с 2004 года, с тех пор как похоронила мужа, с которым прожила 46 лет. Горе такое, что не знала, как дальше жить. И дочь не знала, как и чем облегчить его. Но вот сам Бог послал вас. Чудо пришло в мой дом.

Мне 73 года. Каждый раз, получая «Лечебные письма», нахожу для себя лекарство. Болезней очень много, всех не перечесть. Однако благодаря вам с недугами своими справляюсь.

Газета наша преобразилась – стала такой удобной, как книга. Душа радуется за нее.

Адрес: Ворошиловой Нине Григорьевне, 663090, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Набережная, д. 25, кв. 27

О «Лечебных письмах» слышала давно, а однажды купила их в киоске и влюбилась. Газета очень интересная, в ней открыты все важные темы. Есть не только рецепты от болезней, но и рубрика «Клуб одиноких сердец». Очень люблю божественную страничку. Все мне нравится!

Не скрою, была очень рада, когда напечатали мое стихотворение «Мы только странники, мы гости». Стали звонить знакомые, поздравлять и расспрашивать.

Ведь никто не знал, что я стихи пишу, – это так, для себя... Наша газета подобна райскому уголку, где цветы и радость, любовь и внимание. Спасибо вам!

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18



ПОЧЕМУ ГАЗЕТА ЛЕЧИТ?

Говорят, что девять десятых болезней, от которых мы страдаем, начинается в сознании. Ну или в душе – кто во что верит. Правильно пишут читатели и специалисты, что между мыслями, эмоциями и телом существует тесная взаимозависимость.

От состояния ума зависит настроение человека, а от него, в свою очередь, и здоровье всего организма. Это уже доказано. Когда на душе плохо, страдает тело, и наоборот. Мы же привыкли надеяться на докторов и современные лекарства. Почему же тогда таблетки одно лечат, а другое калечат? Потому что главная причина болезни остается. И не важно, в какой стране вы живете, сколько зарабатываете. Даже самые дорогие лекарства бессильны, когда человек не в ладу с собой и окружающим миром. Болезнь, видимо, возникает для того, чтобы привести нас к гармонии. Но не все это понимают. Потому-то здоровье людей в наше время ухудшается, несмотря на достижения науки. Да еще некоторые думают, что болезнь – наказание за какие-то грехи. Если вы верите в Бога, то прислушайтесь к советам читателей «Лечебных писем» и учитесь прощать. Но не только других людей, которые когда-то обидели вас. Себя тоже необходимо простить, а не носить в душе камень! Иначе здоровья вам не видать.

Каждый должен знать, что некоторые чувства, эмоции нас только разрушают. Например, гнев, зависть, ревность, вечный страх, постоянное ощущение неудовлетворенности. Причем вредят они очень быстро. Чаще всего из-за них сначала нарушается процесс пищеварения, как случилось со мной. А значит, все органы получают мало питания. И человек ходит от врача к врачу, пьет таблетки горстями, но ему становится только хуже.

Всегда надо стремиться к позитивному настрою, что бы ни случилось. Каждый должен воспитывать в себе бодрый дух, а не вынашивать печальные мысли и не гонять их в голове по кругу перед сном. Когда меня одолевают подобные мысли и я не могу из-за них заснуть, то поступаю так. Встаю, хоть бы и посреди ночи, и делаю что-нибудь полезное, пусть незначительное. Не важно, для себя или для других. Например, навожу где-нибудь чистоту или пишу письмо в любимую газету. Через часок становится легче, и я спокойно засыпаю без всяких снотворных.

Еще всегда стараюсь поступать по совести и никого не обижать понапрасну. Если не получается, тут же признаю ошибку и делаю все возможное для ее исправления. Так лучше, чем потом грызть себя годами.

Если вы задались целью избавиться от какого-то недуга, постарайтесь прежде всего изменить отношение к жизни и к себе самим. Такая стратегия помогает быстро и эффективно.

Читатели нашей газеты понимают, как важен для здоровья позитивный настрой. За это я и люблю «Лечебные письма». Прочитаешь доброе письмо – и на душе становится светлее. Жизнерадостность, чувство благодарности передаются от читателя к читателю. В результате газета лечит. Точно так же может быть и в жизни!

Карпенко И.Е., г. Пермь

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СТАРИКОВ!

В №18 нашей газеты читательница из Москвы писала на тему семейного воспитания и здоровья. Я тоже считаю, что многие болезни начинаются из-за эгоизма, который появляется еще в детстве. Но и взрослые люди порой ведут себя эгоистично, что наглядно отражается в отношении нашего общества к старикам.

Забота о пожилых людях, как и о детях, доброта к тем, кто от нас зависит, делает и нас самих более чуткими, добрыми. А значит, мы избавляемся от тяжкого недуга – эгоизма, как и от многих болезней тела. Ведь доброта помогает жить в ладу с собой и другими. Когда ты за кого-то отвечаешь, тут уже не до депрессии. Кроме того, заботясь о других, человек не позволяет себе излишеств, от которых сейчас столько бед!

Раньше все жили большими семьями – несколько поколений под одной крышей. И сейчас, например, в восточных странах сохранилась такая традиция. Не случайно на Востоке, в Средней Азии больше всего долгожителей. Не по этой ли самой причине?

Старики в семье чувствуют себя нужными. Внуки – самая большая радость для них. Все едят нормальную домашнюю еду, потому что у бабушки есть время ее готовить. Дети ухожены, их всегда ждут дома после школы. И они не ходят неприкаянные с ключами на шее, не перекусывают всухомятку, пока родители не вернутся с работы. В итоге все здоровы! К тому же это имеет значение и для воспитания важных душевных качеств. Ведь потребность заботиться о ком-то закладывается с самого детства. Я иногда удивляюсь, когда родители заводят для малыша кошечек, собачек в воспитательных целях, «чтобы ребенок не вырос эгоистом». А в то же самое время престарелые бабушки и дедушки живут отдельно и так нуждаются в заботе, внимании! Их, конечно, приглашают в гости и время от времени навещают. Но этого мало. Уж не говорю о том, какие сейчас пенсии, как тяжело на них прожить! Вот откуда депрессивные настроения, мысли о неизбежном и страшном одиночестве в старости. Они и доводят людей до тяжких болезней.

Недавно видела свою школьную подругу, которая одна вырастила сына, двадцать лет жила ради него. А теперь, когда он вдруг женился, она даже не представляет, как жить дальше. Свадьба – радостное событие, но молодые сразу отделились. Подруга же, оставшись одна, на нервной почве тут же заболела. Недавно была операция – пришлось удалить женские органы. Всего пара месяцев – и вот какие последствия!

Конечно, многое зависит еще и от нашего отношения к жизни. Нельзя строить ее только с оглядкой на детей и внуков. У человека в любом возрасте должны быть и свои занятия, интересы. Тогда молодые будут сами тянуться к нам. Но все-таки не надо забывать стариков. Хотя бы чаще звоните им, навещайте их. Тогда они проживут дольше и будут меньше хворать.

Булычева В.К., г. Рязань

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

На дачном участке у нас растет несколько кустиков можжевельника – оставили его, когда выкорчевывали лес под грядки. Кусты разрослись и стали нашими докторами. Веточки можжевельника мы понемногу срезаем для веников в баню, так, чтобы не нанести ущерба кустикам. Такие веники очень хорошо чистят кожу, снимают усталость мышц и облегчают боли в пояснице и суставах, которые с возрастом начали побаливать.

Но главная ценность можжевельника – это его темно-синие шишечки, больше похожие на ягоды. Их урожай мы снимаем каждую осень, плодоносят наши кустики по очереди. Ягодки эти – отличное лекарство от многих болезней. Они снимают воспаления, дезинфицируют, успокаивают, выводят соли из суставов. Поделюсь несколькими полезными рецептами от разных болезней, которые успела накопить за эти годы.

- **При простуде и кашле** 10-15 ягод залить 1 л крутого кипятка в кастрюле, 5 минут подержать под крышкой. Потом дышать целебным паром – нос прочистится, из легких будет лучше отходить мокрота.
- **При кашле** поможет и отвар: 2 ст. л. измельченных ягод залить стаканом кипятка и варить на слабом огне под закрытой крышкой 5-7 минут. Пить по 2 ч. л. 4-5 раз в день.
- **Как мочегонное и противомикробное при цистите:** 1 ч. л. ягод залить стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- **Когда болят суставы и поясница,** надо принимать ароматную ванну с можжевельником. 0,5 стакана ягод (можно добавить измельченную хвою) залить 1 л кипятка, варить 10 минут на слабом огне, потом настоять полчаса. Процедить, отжать сырье и вылить в теплую ванну. Именно теплую – горячая может ухудшить состояние.
- Еще **для суставов** я делаю мазь: сухие ягоды растираю в порошок, смешиваю с таким же количеством растертых в порошок лавровых листьев и сливочного масла, тщательно перемешиваю. Смазываю суставы или поясницу, поверх – пленку и теплый шарф. Хорошо снимает воспаление.



Много полезных свойств у можжевельника, но лекарство сильное, может раздражать слизистую. Поэтому есть у него и противопоказания. Его нельзя употреблять при острых заболеваниях почек, обострении язвы и колита. Беременным он тоже запрещен.

Вакулина Ольга Денисовна, Архангельская обл., Приморский р-н, пос. Уйма

НАРЦИСС В ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

Цветочки нарцисса появляются из земли поздней весной одними из первых. Я очень люблю их за скромную красоту, поэтому рядом с домом у меня сразу несколько клумб с этими растениями. По осени рассаживаю луковицы, и всегда часть из них выбираю и сушу для лечебных целей. Для декоративных остается тоже достаточно. Ведь нарцисс – это не только украшение сада, но и целебное растение, про которое было известно еще Гиппократу.

Вообще, в лекарственных целях используются многие луковичные растения, в том числе и те, что растут на клумбах. Я знаю, что даже тюльпанами и гладиолусами можно лечиться. Но сама не пробовала, а вот нарцисс выручал меня не раз. Читала, что в нем есть два очень сильных соединения. Одно, галантамин, лечит мышцы и суставы. Другое, ликорин, помогает отхождению мокроты при кашле и бронхите. Кроме того, в нем есть вещества, которые обладают противомикробным и противогрибковым действием. Внутрь препараты нарцисса я принимать никогда не пробовала, боюсь нарушить дозировку и отравиться. А достойных доверия рецептов найти не удалось. Зато для наружных целей использую его часто.

Из луковиц я делаю целебную настойку. Для этого 3 большие луковицы мою и натираю на мелкой терке. Укладываю в бутылку из-под вина и заливаю 0,5 л водки. Горлышко затыкаю пробкой и ставлю в темное место на неделю, потом процеживаю через марлю. Готовую настойку храню в холодильнике.

Настойкой натираю суставы и поясницу, если появляется боль, растираю шею и плечи при сильной мышечной усталости. Она обладает также свойством избавлять от грибка стоп – проверено на сыне. Нужно смачивать настойкой кожу несколько раз в день, в течение 1-2 недель.

При воспалениях кожи помогает такое средство: натертую луковицу смешать с медом в пропорции 1:1, дать постоять неделю. Этой мазью смазывать пораженную кожу.

Нянькова В.Д., г. Ярославль

СКАЖИТЕ «ЦЫЦ» ЦЫПКАМ НА РУКАХ

Началась осень, а скоро и зима не за горами. И опять у меня появится одна проблема, которая преследует меня с раннего детства, когда я еще плескалась в лужах и играла в снежки, – цыпки на руках. Мама говорила, что с возрастом это пройдет, что это типично детская проблема. Но у меня слишком чувствительная и сухая кожа, поэтому даже сейчас, когда мне уже за 40, стоит забыть перчатки в сырую ветреную погоду, и тыльная сторона ладоней начинает шелушиться и чесаться.

С возрастом научилась справляться с этой проблемой быстро. Да и меры профилактики тоже принимаю, так что не все так страшно. Знаю, что цыпки встречаются нередко, поэтому поделюсь своими рецептами того, как их предупредить и как с ними бороться.

- Если цыпки появляются внезапно и раньше вы такой беды не знали, нуж-



но провериться у эндокринолога. Они нередко возникают из-за гормональных сбоев. Еще одна причина – недостаток витаминов, особенно Е. Нужно есть побольше растительного масла, морской жирной рыбы, употреблять хотя бы 1-2 грецких ореха в день.

- Берегите кожу рук. Цыпки возникают от сочетания холода и влаги, поэтому тщательно сушите руки перед тем, как выйти на улицу, смазывайте их тонким слоем жирного крема. И обязательно носите перчатки и варежки. Если руки замерзли, ни в коем случае не грейте их под струей горячей воды, будет только хуже для кожи.
- Посуду, ванну и полы мойте в хирургических перчатках. Они тонкие, не мешают, зато защищают руки. Сейчас в моющих средствах столько всякой химии, что даже нормальная кожа их плохо переносит. А еще лучше – используйте для мытья натуральные средства: хозяйственное мыло, горчицу и соду.
- Быстро справиться с цыпками помогает такое средство: в тазик налейте 1 л горячей воды и добавьте 1 ст. л. льняного масла. Можно и подсолнечное, но льняное лучше. Подержите в тазике руки5-10 минут, после чего хорошо просушите их и вотрите в кожу масло с добавленным в него витамином Е (продается в аптеках в ампулах).

Также хорошо смягчают кожу сок алоэ, репейное масло и теплое картофельное пюре.

Забелина Лариса Игоревна, г. Мурманск

ЯГОДНЫЕ БУКЕТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Мне кажется, что осенние болячки обостряются не только от холода, смены погоды и сырости. Раздражают постоянная темень за окном, хмурое небо, даже сам воздух какой-то серый. От этого портится настроение, впадаешь в депрессию, а следом за ней подтягиваются и телесные недуги. Не зря же говорят, что все болезни от нервов. Поэтому нужно не только есть и пить витамины, но и стараться поддерживать оптимизм и научиться радоваться жизни даже в непогоду. Тогда и тело будет чувствовать себя лучше.

Каждый находит свои пути для этого. А я решила наполнить свой дом красками лета и ранней осени. И когда, насквозь промерзшая, прихожу домой, сразу же заряжаюсь теплом и яркими цветами. Уже несколько лет увлекаюсь составлением сухих букетов, которыми наполняю свою квартиру. Вместе с зеленью комнатных цветов на подоконнике, цветастыми занавесочками и мягким светом от ламп они создают дома настоящую целебную атмосферу. Никакая осенняя хмурь не может мне испортить настроение. Честное слово, заметила, что как только раскрасила яркими цветами свое жилище, так стала намного меньше болеть простудами и обострениями гипертонии. Дочка и внучка тоже говорят, что дома заряжаются бодростью, и даже иммунитет повышается от одного только вида ярких красок.

Для букетов я засушиваю разные цветы – и яркие розы, и скромные фиалки. Собираю мятлик и овсяницу, пушицу и бессмертник. Для каждого цветка есть своя технология, чтобы он не потерял красок и простоял как можно дольше. Но особенно мне нравятся букеты с ветками ягодных кустарников с гроздьями ярких плодов на них. В ход идут калина, рябина, барбарис, облепиха, шиповник.

Если просто поставить ветку в вазу, ягоды сморщатся, листья пожухнут. Поэтому у меня такая методика, позволяющая сохранить их красоту. Я делаю раствор из воды и глицерина (2:1) и в него опускаю ветки целиком на 3-4 дня. Потом подвешиваю, чтобы жидкость стекла. В обувную коробку укладываю вату и кладу на нее веточку с ягодами, поверх опять вату. И сушу еще 2-3 дня.

Благодаря этому веточки остаются как живые и радуют глаз. Есть у меня еще один секрет, которым хочу поделиться. Листья на ветках деревьев будут выглядеть красивее и приобретут новые оттенки, если их, когда они наполовину подсохнут, прогладить теплым утюгом.

Осень – не повод для грусти. Сам процесс такого рукоделия и его результат поднимут ваше настроение, а значит, не дадут болезням разгуляться.

Бушань Н.В., г. Киев

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Каждый из нас может вспомнить о встрече с человеком, который готов винить в своих болезнях и несчастьях кого угодно, вплоть до правительства, но только не себя. Такие люди, заболев, считают, что все вокруг обязаны сбиться с ног ради их выздоровления. Но сами они не хотят и пальцем пошевелить.

Согласитесь, что таких немало. Когда-то (наверное, в первых еще номерах «Лечебных писем») я прочитала мудрую мысль о том, что каждая болезнь нам посылается неспроста. Это возможность остановиться и задуматься о том, что мы делаем в жизни не так. Значит, что-то мы должны понять и отработать. Как только до меня дошел истинный смысл такого утверждения, сразу возникло желание сделать все, что в моих силах, чтобы стать здоровой. К тому времени уже были проблемы с давлением, суставами.



Начала с самого простого – избавления от лишнего веса и очищения организма от всего лишнего, вредного. Перешла на питание тушеными и свежими овощами (часто и понемногу). Все рекомендации взяла из «Лечебных писем». Потом – монодиета. Ровно 10 дней питалась гречкой и пила чай из листьев смородины. Вот рецепт: 1 ч. л. сушеных листиков залить 1,5 стакана кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить чай теплым. Никакого кефира, как рекомендуют некоторые диетологи, не пила. Считаю, пока очищаешься, лучше вообще отказаться от молочных продуктов. Они способствуют образованию слизи в организме.

И вот – мои первые достижения после тех 10 дней. Во-первых, радость победы над собой. Во-вторых, ощущение необыкновенной легкости в организме. Только когда почувствуешь разницу в самочувствии, начинаешь понимать, как мало еды нам нужно для полного здоровья! Мы настолько отвыкли питаться правильно, с учетом собственной физиологии! Мы забыли о том, что наша еда – и есть лекарство. Как только упорядочилось питание, перестали болеть суставы. И давление пришло в норму.

Следующий важный момент – еда по сезону. Сейчас осень, и надо набираться энергии, чтобы внутри было тепло. Стало быть, изредка полезно съесть кусочек соленого сала с ржаным хлебом, на обед – тарелку горячего борща. А вот за клубникой гоняться уже не стоит. Толку от нее, выращенной в заморской теплице, не будет. Это просто к примеру. В целом же правило сезонного питания очень простое: едим то, что есть в собственных закромах.

Постепенно я научилась не только заведовать своим организмом, но и полностью отвечать за собственное здоровье. И такое по силам каждому.

Слободкина Нина, г. Ульяновск

ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ В ЛЕСУ!

Мы, пенсионеры со стажем, часто пользуемся народными средствами лечения, которые щедро дарит природа, и советами читателей нашей газеты.

Конечно, сейчас мы переживаем непростую эпоху перемен. Каждый из нас может найти много поводов для плохого самочувствия и настроения. Но люди всегда умели радоваться. Ведь радость не зависит от внешних причин, она в нас самих! Часто мы не замечаем, как вместе с усилением тревоги, страха перед переменами ухудшается и здоровье. А чтобы оно не ухудшалось, надо постоянно контролировать свои чувства, не допускать плохих мыслей и впечатлений. Да, в повседневной жизни нередко бывают стрессы и просто неприятности. Но мы должны всегда смотреть в будущее с оптимизмом и надеяться на лучшее. Радуйтесь каждому новому дню, солнышку и больше улыбайтесь друг другу! Тогда жизнь станет прекраснее.

Многие из нас очень любят природу, часто бывают в лесу, который привлекает своей необыкновенной красотой. Восхищают огромные дубы. Они дают положительную энергию при заболеваниях сердца. И прекрасные осины с давних пор служат человеку. Их широко используют в народной медицине. Липа – главное медоносное дерево, у которого много целительных свойств. Очаровывают своей стройностью красавицы березы. Их листья нормализуют обмен веществ. Они действуют как желчегонное и общеукрепляющее средство, способствуют выведению шлаков из организма. Если березовые листочки добавлять в ванну, то их настой очистит кожу, омолодит ее. И все это дает нам природа. Надо только подойти к дереву, прикоснуться к нему, постоять рядом – и сразу же станет легче. А можно просто выбирать живописные пейзажи и любоваться красотой.

Когда листочки зеленые, лес дарит нам ощущение радости жизни, спокойствие и доброжелательность. Зеленый цвет хорошо действует на нервную систему. Но сейчас осень, все больше желтой листвы. А желтый цвет гармонизирует отношения с окружающими.

Любите природу, чаще бывайте в лесу! Природа положительно действует на здоровье. Чистый лесной воздух придает сил и уверенности.

Мне очень нравятся березы, и я сложил о них стих.

Уйдет тепло, наступит стужа,
Осыплется с берез листва.
Зимой березкам будет хуже…
Крепитесь! Вновь придет весна.
Она придет, я не забуду.
Вы обретете свой наряд,
А я смотреть с волненьем буду
На вас который год подряд.

Адрес: Цопа Анатолию Григорьевичу, 66307, Украина, Одесская обл., г. Котовск, ул. Л. Толстого, д. 1, кв. 45



ОПТИМИСТЫ НЕ БОЛЕЮТ!

Читаю и храню все номера «Лечебных писем», поскольку они для меня – народная энциклопедия здоровья. Люблю эту газету потому, что хочу оставаться здоровой как можно дольше. Поделюсь с вами своими успехами.

Скоро мне исполнится 65 лет, и, конечно, не все так уж безоблачно в жизни. Были хронические заболевания, сильно болели суставы. Лет в 40 поняла, что есть два пути: стать постоялицей больниц либо взяться за себя так жестко, чтобы справиться с болезнями самой. Я выбрала тяжелый путь – второй. И еще ни разу об этом не пожалела.

Очень медленно, со скрипом отступали недуги. Но по природе своей я большая оптимистка, что мне всегда и помогало. Просто верила в победу над болезнями. Многие из тех способов лечения, о которых люди часто рассказывают в письмах, пробовала на себе. Сначала очистила организм, потом стала придерживаться системы раздельного питания. А после начала обливаться ледяной водой. Все это дало хорошие результаты. И я начала ощущать, что полезно моему организму, а что – нет.

Но главный мой способ оздоровления – ходьба. Многие любят бегать, а я не люблю. Вообще, я не очень спортивный человек, однако хожу с удовольствием. Уже не мыслю своей жизни без быстрой спортивной ходьбы.

Каждое утро, не обращая внимания на погоду, надеваю спортивный костюм, кроссовки и иду «гулять» спортивным шагом по своему микрорайону. Парка поблизости нет, и мой маршрут – по улицам. Благо утром воздух еще свежий. В первое время смущалась, когда ловила на себе изумленные взгляды граждан. Но за 10 лет люди в округе ко мне привыкли, и прохожие уже улыбаются.

Что мне дала ходьба? Очень многое! Трудно перечислить все положительные моменты. Достаточно сказать, что прав тот мудрец, который коротко сформулировал мое жизненное кредо: «Жизнь – это движение!» Час-полтора ходьбы быстрым шагом с утра – и кровь течет быстрее, снабжая ткани кислородом. В результате каждый орган словно оживает. Уже через год регулярной ходьбы «разгулялись» больные ноги, перестали «скрипеть» и ныть колени. Нормализовалось все – от пищеварения до состояния нервной системы. Со временем я увеличила нагрузки: и количество шагов, и скорость. Но очень постепенно. Мне не спортивные результаты были нужны, а крепкое тело. Главный вывод, который я для себя сделала, такой: буду жить здоровой, пока хожу!

Антонова Галина Андреевна, г. Псков

ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ – ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДОЛГО

Все мы, особенно женщины, у которых подрастают дети, горазды делать замечания своему ребенку. И иногда и чужого одернем: мол, держи себя в руках! Но вряд ли кто-нибудь из нас по-настоящему понимает, как это важно – уметь держать себя в руках. А точнее, управлять своими эмоциями.

Сейчас очень жалею, что никогда раньше не задумывалась о важности такого поведения. В первую очередь для сохранения своего же здоровья. Попробую объяснить. Вспомните ситуацию, когда мы пересказываем (например, подруге) обстоятельства ссоры с мужем или неприятный разговор. Невольно мы начинаем волноваться и переживать заново то же состояние, что и в ситуации, которая уже прошла. То есть мы второй раз бьем себя по больному месту. Но ведь можем этого и не делать, отпустив неприятную ситуацию, которая порядком потрепала нервы! Получается, что мы вновь и вновь наносим себе удары, тратим жизненную энергию.

Однажды я решила, что дальше так жить нельзя. И стала потихоньку работать над собой. Каждое утро по дороге на службу я встречала дворника, постоянно пьяного и грязного. И каждое утро, проходя мимо него, испытывала брезгливость, неприязнь. И вот решила, что больше вообще не буду реагировать на него. Это упражнение оказалось самым легким для меня. Гораздо труднее было не реагировать бурно на поведение мужа. Очень часто его реплики выводили меня из себя. Но я старалась каждый раз, когда обижалась на мужа, меняться с ним местами. И не отвечать грубостью, а мысленно ему улыбаться. Труднее оказалось разобраться с прошлым. Могло даже подскочить давление, едва я вспоминала свое трудное детство. Но постепенно сумела всех простить, отпустить былые обиды.

После таких сеансов работы над собой мне намного проще не реагировать на хамство в транспорте или магазине. Мало того, таким образом я гашу взрывные ситуации, если они развиваются в моем присутствии. Попробуйте как-нибудь не отвечать грубостью на грубость! И вы поймете, как это здорово. Ведь гораздо важнее, в первую очередь для нас самих, чтобы собственные эмоции были под контролем. Как только справишься с такой важной задачей, тут же чувствуешь себя здоровее и счастливее.

В последнее время прочитала немало книг на эту тему. И нашла подтверждение своим мыслям. Поэтому мне захотелось поделиться личным опытом со всеми. Начинайте прямо сейчас менять свои эмоциональные реакции во имя собственного здоровья! Сразу нормализуются давление и сердечный ритм, пройдет бессонница, да и весь организм взбодрится. Я рада тому, что встала на путь здоровья. И очень хочу, чтобы любой человек, который прочитает мое письмо, задумался об этом.

Маркова Татьяна Ивановна, г. Москва

Цитата

Природа и вызывает болезнь, и дает способ вылечить ее.

Парацельс



КОПИЛКА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

7 СТАКАНОВ

Напишу вам рецепт, который называется «7 стаканов». Состав этого снадобья омолаживает организм, улучшает кровь, нормализует уровень холестерина.

Благодаря такому составу и суставы становятся более гибкими, здоровыми, так что средство полезно при артрите и артрозе. А рецепт следующий.

Сначала надо отжать соки. Я использую для этого соковыжималку. Надо взять по стакану соков моркови, свеклы, черной редьки, лимона и чеснока. Добавить по стакану кагора и меда, перемешать. Всего получается 7 стаканов. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Провести 5 курсов по 45 дней. Перерыв между ними – 30 дней.

Лечитесь, дорогие читатели, и будьте здоровы!

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельсский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Тел. (дом.) 8-8453-77-09-12

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

С годами зрение у нас слабеет. Что делать, чтобы замедлить процесс старения, приостановить его? Надо беречь зрение! Напишу вам свои рецепты.

- От воспаления, а также при начинающейся катаракте делайте примочки на глаза из 20-процентного раствора меда: 1 ч. л. чистого меда на 1 стакан воды, кипятить 5 минут на слабом огне.
- Если у вас воспалилась слизистая оболочка глаз, помогут примочки из семян подорожника. Насыпьте 2 ч. л. семян в стеклянную посуду и залейте 2 ч. л. холодной кипяченой воды. Взболтайте и добавьте 6 ст. л. горячего кипятка. Снова взболтайте и дайте остыть. Процедите и применяйте. Этот же настой принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день.
- При хроническом конъюнктивите и для улучшения зрения съедайте ежедневно по 1 ст. л. свежих или сухих ягод черники. Поможет и алтей лекарственный в виде примочек. Залейте стаканом холодной воды 3-4 ст. л. его измельченных корней и настаивайте 8 минут, затем процедите. Или залейте стаканом кипятка 2 ст. л. листьев и цветков алтея. Настаивайте 30 минут.
- Чтобы избавиться от ячменя на веке, нагрейте на сковороде семена льна, насыпьте их на носовой платочек и завяжите узелком. Прогрейте больное место. При ячмене на веко накладывают и платочек, смоченный простоквашей.
- Когда глаза гноятся, делайте примочки из настоя шиповника. Залейте стаканом кипятка 2 ч. л. ягод, подержите на малом огне 5 минут, дайте настояться 30 минут и процедите.
- А теперь – рецепт моей мамы. Если гноятся глаза у новорожденного ребенка, надо капнуть материнское молоко из груди и вытереть глаза стерильной ваткой (в сторону носика).

Адрес: Ярыш Нине Александровне, 644100, г. Омск, ул. Белозерова, д. 14, кв. 26

РЕДЬКА – ЦАРИЦА ОСЕННИХ ПОЛЕЙ

Бабьему лету конец, широко шагает осень.Пойдешь в поле – и такой простор!

Когда созрел хлеб, комбайны шли друг за другом, собирая этот бесценный дар земли. Красота неописуемая! Значит, живет еще деревня.

Пожелтевшие листья застлали тропинки и так приятно шуршат под ногами! Красиво. Почти созрела капуста. В огородах еще царствует матушка-редька. Замечательные целебные дары природы! Вот несколько полезных советов по лечению редькой.

- Если болит коленный или другой сустав либо у вас невралгия, поможет такое средство. Натереть на терке одну среднюю редьку и 1/2 часть свеклы такого же размера. Добавить в массу 1 ст. л. меда. Выложить все на больное место, укрыть компрессом и подержать 30-60 минут. И так – в течение недели.
- Кашицу из натертой редьки смешать со сметаной в пропорции 3:1. Наложить на вялую кожу лица на 4-5 минут. Затем снять и смыть холодным молоком. Кожа лица станет белой, чистой, упругой. И к косметологу не ходи!

Всем приятных осенних дней, здоровья и добрых друзей! Только дружба и взаимопонимание спасут мир и продлят нашу жизнь.

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Трактовая, д. 51, кв. 1. Тел. 8-902-929-99-06

РЕПЕЙНИК, АИР И ПЕТРОВ КРЕСТ

Напишу вам замечательные рецепты. Эти снадобья отлично лечат!

- От грыжи межпозвонкового диска 50 г семян репейника залить 0,5 л кипятка и прокипятить 20 минут. Отвар процедить и долить кипяток до первоначального объема. Пить 7 дней по трети стакана после каждого приема пищи. Через полгода лечение повторить.
- При коксартрозе и любых болях в суставах помогает настойка из семян репейника. Боли уходят быстро. На 50 г семян – 0,5 л водки. Настоять 3 недели, чаще встряхивая. Тщательно процедить через марлю (3-4 слоя) с ватой. Взять марлечку, сложенную в 3 слоя, смочить ее в настойке – и на больное место. Затем обмотать шерстью. Полиэтилен и тому подобное не использовать, иначе может получиться омертвение кожи. Надо, чтобы больное место дышало.
- От разных воспалений мочеполовой системы и для регуляции менструального цикла помогают такие средства. Измельчить в порошок сухие корни аира и принимать на кончике чайной ложки 5-6 раз в день. Запивать 1 ст. л. воды с разведенным в ней медом (1 ч. л.). Принимать за 15-20 минут до еды 1 месяц. А за 30-40 минут пить настойку травы петров крест. На 30 г – 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, чаще встряхивая. Принимать по 1 ст. л., разбавляя в 30 мл воды. Выпить 2 порции такой настойки.

Адрес: Грозиной Анне Геннадьевне, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15. Тел. 8-920-481-78-50



РЕЦЕПТ ДЕДА ИВАНА ОТ ГЕМОРРОЯ

Расскажу, как мой дед лечил в своей деревнеот геморроя во время революции, когда не было ни врачей, ни медпунктов. В селе Преображенка все знали деда Ивана и шли к нему лечиться. Он никому не отказывал в помощи, совете.

Надо привести в порядок кишечник, чтобы не было запоров. Есть побольше тыквы в любом виде – печеной, в салатах, в виде каши, но не с рисом, который крепит. Побольше есть капусты, свежей и квашеной. Кроме того, приготовить свечи.

Взять старое сало, которое уже не годится в пищу. Очистить его от соли и сделать из него 10 свечей в мизинец толщиной. Каждую свечу завернуть в пергамент, затем все сложить в полиэтиленовый пакет и заморозить. Перед сном после подмывания развернуть и ввести одну свечу. За ночь она растает, и сразу почувствуется облегчение. Делать так ежедневно.

За 2-3 процедуры заживут трещины. А когда закончатся все свечи, вы забудете, что такое геморрой. Но постоянно следите за работой кишечника, и все будет в норме.

Мне 81 год. Я и сейчас даю своим знакомым рецепты, которые действуют безотказно.

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, 123

ПРИ ОБОСТРЕНИИ РАДИКУЛИТА

Как цыганка в ярких одеждах,
Осень тихо в наш город вошла…
И надежду, и тихую радость
В души наши с собой принесла.

Но, к сожалению, осень приносит с собой и обострения многих болезней, недугов. Будем избавляться от них всеми доступными средствами! И, конечно, народными. Например, при радикулите снимают боль:

- *растирание больного места мазью из почек осины на растительном масле (поровну);*
- *растирание настойкой полыни: 20 г травы на 200 мл водки;*
- *компресс из тертого хрена;*
- *внутрь полезно принимать настой тысячелистника: 1 ст. л. травы на стакан кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить и пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.*

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне,127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, корп. 1, кв. 54

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ПРОТИВ ЯЗВ

У мужа была трофическая язва на ноге. Что только мы ни делали – ничего не помогало! Вылечили еєоблепиховым маслом.

Мы обработали рану перекисью водорода и сделали компресс с облепиховым маслом. Кусок плотной материи размером чуть больше раны смочили маслом и приложили на ночь. Обертывали пленкой, ватой и бинтовали. Компресс меняли через сутки.

Язва затянулась, и раны не стало. Если сильно гноится, надо неделю прикладывать масло шиповника, которое хорошо вытягивает гной. А потом – облепиховое.

Сколько времени лечиться? У каждого свои особенности. Одному хватит 2 недели, другому и месяца мало.

А у меня ноги так крутит, что ложусь и не знаю, куда и как их положить. Лечусь магнитом. Надеваю носки, кладу под подошвы магнит, и ноги успокаиваются, сплю нормально. Иногда еще опухает десна, рот открыть не могу. Полощу настойкой чайного гриба, и все проходит. Подруга вылечила чайным грибом ногтевой грибок на ногах (прикладывала его).

Если кому помогу, буду рада.

Адрес: Крицкой Амалии Ашотовне, 65039, Украина, г. Одесса, пр. Гагарина, д. 23а, кв. 10. Тел. (048) 776-23-54

НЕОБХОДИМАЯ ЛАВРУШКА

Используйте лавровый лист для профилактики болезней! И вы обязательно почувствуете, как организм окреп. Станет легче дышать, вы будете меньше уставать.

Опустите 10-15 листиков в 250 мл воды и прокипятите 5 минут. Слейте отвар в термос и дайте настояться 3-4 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. л. каждые полчаса. Так за день выпейте все 250 мл. В следующие 3 дня – то же самое, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите.

Рецепт помогает от ревматоидного артрита. Исчезают скованность в суставах, боль.

Лавровым маслом лечат пролежни, заболевания суставов, мышечные и головные боли, нарывы и даже нервные расстройства. Очень удобно, что у этого растения нет противопоказаний.

Залить 1 л кипятка, потомить на малом огне 10 минут, настоять 2 часа и процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Всем здоровья и удачи! Спасибо тем, кто пишет мне.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

Цитата

Нужно стараться избегать сильного проявления чувств, как страха, так и радости.

Гиппократ

ЕСТЬ ЛИ УПРАВА НА БРОНХИТ?

Все начиналось с банальной простуды. Немного першило в горле, появился насморк. А потом – кашель. Сухой, надрывный, изводящий меня по ночам. И температура поднялась. Вызвал врача. Был поставлен диагноз хронический бронхит.

Врач на нашем участке толковый – подробно рассказал мне, какими лекарствами надо лечиться, чем они хороши, какие минусы имеют. А также посоветовал кое-что из области фитотерапии.

Оказывается, при бронхите с сухим кашлем надо принимать лекарственные растения, которые содержат сапонины. Это алтей, солодка.

К ним обязательно добавляют растения, содержащие эфирные масла: анис, фенхель, тмин. Сапонины растворяют мокроту в бронхах, а эфирные масла снимают спазмы, обезболивают и дезинфицируют.

При сухом раздражающем кашле надо смешать по 2 ч. л. измельченных в порошок корней алтея и солодки, добавить 1 ч. л. плодов (семян) фенхеля, поместить 1 ст. л. смеси в термос, залить 300 мл кипятка, настоять 6 часов, процедить. Выпить за день в 3-4 приема.

Еще одна помощница в борьбе с бронхитом – медуница. Все виды медуницы, а их 15, полезны. Это растение – отличное противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей. Отсюда и еще одно название медуницы – легочница.

Самая ценная часть растения – листья. В них содержится много микроэлементов, целебных веществ. И поэтому медуница оказывает сильное бактерицидное действие.

Заварите 4 ст. л. измельченных листьев медуницы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Успехов вам и процветания!

Костриков И.,
Ленинградская обл.,
г. Выборг

ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ГЛАЗ

Блефарит, или воспаление края век – довольно частое заболевание глаз. Основными симптомами являются покраснение, утолщение краев век и постоянный зуд. У моей жены такое часто бывало! А избавиться от таких неприятных явлений ей удалось с помощью татарника.

Растет он на лугах, вдоль дорог. Скромный, неприметный, но необычайно полезный. Он имеет противовоспалительные и обезболивающие свойства. Об этом мы узнали прошлым летом, когда гостили у родственников в деревне. Буквально за пару дней у жены произошли приятные изменения – краснота век исчезла, зуд прекратился, отечность уменьшилась.

Надо залить 1 стаканом теплой кипяченой воды 2 ст. л. измельченной травы, настаивать 12 часов, процедить, использовать для промываний глаз и примочек.

Если не успели запастись татарником впрок, приобретайте его в аптеках. И пусть ваши глазки всегда сияют! Кстати, татарник помогает не только при блефарите, но при других заболеваниях.

Заусько Иван Евгеньевич,
г. Енисейск

ЛАТУК НАЛАДИТ СОН

Лично я в последнее время часто использую салат латук. В его листьях содержатся вещества, оказывающие мягкое снотворное действие. А это мне как раз необходимо!

Дело в том, что после переезда на новую квартиру – после сложной процедуры переоформления документов и полосы стрессов – у меня началась бессонница. А узнала я о лечебных свойствах латука случайно – пришла в аптеку купить лекарство и в очереди увидела соседку. Слово за слово, разговорились.

Я поведала о своей проблеме. Вот тут-то соседка и сказала, что не стоит злоупотреблять лекарствами, а лучше перейти на травы. Она пригласила к себе в гости – у нее, заядлой дачницы, было припасено немало трав. Среди них – латук.

Он стал моей палочкой-выручалочкой.

Настой листьев латука: для его приготовления 1 ст. л. листьев латука посевного заливают 1 стаканом горячей воды и охлаждают при комнатной температуре. Готовый настой процеживают. Принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 1-1,5 часа до еды.

Поверьте, латук поможет вам справиться с нарушениями сна! Кроме того, он наладит процессы пищеварения, не даст развиваться атеросклерозу и укрепит сосуды сердца! А выращивать его можно и на балконе – латук неприхотлив!

Опировская Екатерина Ивановна,
г. Зеленоградск

СРЕДСТВО ОТ АНЕМИИ

Когда у старшего сына была анемия, я усиленно кормила его и говяжьей печенкой, и свеклой, и икрой. А потом мне подсказали, что к числу продуктов, улучшающих процессы кроветворения, относится и нут – маленькое чудо из семейства бобовых.

Внешне он похож на крупный горох. Цвет – светло-коричневый. Вкус – приятный, похож на ореховый. Одно из преимуществ нута перед остальными видами бобовых – его употребление не вызывает вздутия кишечника.

Для лечения анемии плоды нута используют так. Берут 1/2 стакана сухих горошин, промывают, заливают 1 стаканом кипяченой воды и оставляют на 8 часов набухать. Потом пропускают через мясорубку и полученную кашицу в течение дня съедают небольшими порциями. Лечебный курс – 1 неделя, при необходимости через неделю повторяют курс.

Нут содержит много калия и кальция, поэтому его употребление благотворно влияет на костную и мышечную систему.

Орляк Нина Ивановна, г. Калуга

ЛЕЧИТ ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА

Поделюсь со всеми очень действенным рецептом хорошего настроения и отличного самочувствия!

У вас есть любимое место в городе, поселке? А самая любимая музыка или песня? Вот что может помочь нам забыть о наших болячках, сделать нас счастливыми!

Когда я бываю на ВДНХ, особенно с любимым человеком, чувствую себя такой радостной! Здесь прошло мое первое свидание. И один только вид колеса обозрения делает меня необыкновенно счастливой.

А музыка! Верите ли вы, что когда я слушаю свою любимую музыку, у меня проходит любая боль? Это действительно так. Музыка и правда лечит. Она словно уносит душу сквозь Вселенную. Поэтому чаще слушайте свою самую любимую музыку. И гуляйте подолгу в любимых местах. Тогда вы почувствуете прилив сил, и у вас будет прекрасное настроение.

Может, вы любите какой-нибудь пруд в вашем городе? Отлично! Проводите свободное время у пруда, смотрите на воду, на уточек. Любите набережную реки? Гуляйте по набережной, смотрите на пароходы, на воду.

Когда-то я работала, а вернее, подрабатывала расклейщицей листовок. Часто ходила по любимым местам, много бывала на воздухе. И чувствовала себя счастливой. Такие родные улицы, переулки… В общем, совмещала полезное с приятным – и работала, и отдыхала. Ведь это большое счастье – оказываться там, где отдыхаешь душой. Лучшего рецепта здоровья и хорошего настроения не придумаешь!

Анна, г. Москва

ПСОРИАЗ – НЕ ТОЛЬКО КОЖНАЯ БОЛЕЗНЬ

Мне 78 лет. Знаю цену скорбям и вкус горьких слез. Не могу оставаться равнодушным к тем, кто попал в беду.

Сам был заложником разных болезней. Недавно перенес инсульт, но полностью еще не вырвался из его тисков, остались последствия.

Вот читаю «Лечебные письма» №12 и вижу, как некоторые жаждут помощи, чтобы победить псориаз. Хочу помочь людям. Может, кто-то из них освободится от этой коварной болезни.

В жизни мне пришлось нелегко, но я обращался к Богу. Обратился и с такой мольбой:

Когда душа горюет чья-то
И слезы льет одна в дому,
Пошли меня к сестре иль брату,
Чтоб помощь оказать ему!

Итак, я решил помочь страдающим псориазом. Есть у нас на Украине академик, фитотерапевт Наталья Земная. Она пишет, что за годы своей врачебной практики пришла к выводу: у каждого больного псориазом надо искать причину заболевания. Если пятна возникли на голове, то следует лечить поджелудочную железу. Если на ногах – печень, на животе – желудок. И лечение должно быть комплексным.

Попробуйте полечиться, помимо прочего, известными всем лекарственными растениями.

- ***Тысячелистник.*** *2 ст. л. измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Промывать настоем пораженные участки кожи.*
- ***Череда.*** *Залить стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 30 минут и процедить. Употреблять по 1 ст. л. 4 раза в день. Настой применяют в случае сыпи на животе.*
- ***Лекарственный сбор растений.*** *Фиалка трехцветная, золототысячник, дымянка полевая – по 3 части; багульник болотный – 1 часть. Все тщательно перемешать. Взять 1 ч. л. сбора, залить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать так же, как в предыдущем рецепте.*
- ***Лавровый лист.*** *Измельчить 20 листков лавра благородного, залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 10 минут на слабом огне и процедить. Выпить в течение дня, можно по 1 ст. л. 8 раз в день.*

В народной медицине лавровый лист признанное лекарство. Он хорошо влияет на поджелудочную железу, печень, желудок. А заболевания этих органов могут быть причиной поражения кожи псориазом. Поэтому лавровый лист – профилактическое средство от этой болезни.

- ***Бархатцы*** *(по-украински – чернобривцы). Они черпают из земли золото, йод и отдают их человеку. Надо приготовить целебный настой. Сама природа позаботилась о необходимой дозе лекарства – 1 цветок с семенами. Залить стаканом кипятка, настоять несколько минут, процедить и принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Это однодневная доза для лечения и профилактики болезней поджелудочной железы и сосудов, сахарного диабета, а также для успокоения нервной системы.*

Тем, кто страдает от частых приступов воспаления поджелудочной железы (панкреатита), рекомендуется принимать по 1 ст. л. настоя бархатцев через 1-2 часа. Пьют его и для того, чтобы повысить стойкость организма к простуде, гриппу, различным микробам. Бархатцы спасают человека, укрепляя его иммунитет. И уже никакие вирусы с бактериями не страшны.

Адрес: Диканову Семену Андреевичу, 71006, Украина, Запорожская обл., Куйбышевский р-н, с. Трудовое, ул. Лесная, 1

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Напишу вам, как готовить и принимать оздоровительные и омолаживающие ванны. Для них используются экстракты лечебных трав и хвойных деревьев.

О том, что водой лечат и закаливают организм, знают, наверное, все. Есть у нас три доктора – солнце, воздух и вода. Если вы будете с их помощью лечиться правильно, то сможете забыть про своих участковых терапевтов. Великий немецкий натуропат Себастьян Кнейпп в своей книге «Мое водолечение» подробно описал, как надо исцеляться водой. И наши деды были намного здоровее нас. Потому что они мылись и парились в русских банях с дубовыми или



березовыми вениками. Нам же достались в наследство ванны-лоханки, а в баню ходить сейчас дорого.

Поэтому я советую всем больным и здоровым включить в свое лечение оздоровительные ванны с экстрактами различных трав и хвои. Так что заготавливайте на зиму лечебную траву, цветы, овсяную солому, сенную труху. А веточками сосны или ели можно запастись сразу после Нового года, когда эти деревья выбрасывают на свалку. Опишу кратко, как готовить оздоровительные ванны и принимать их.

Берут грубые части лечебных растений, трав, которые используются для чаев. Можно использовать и ветки дуба, березы, клена, липы, сирени. Одновременно понадобятся 2-3 растения. Большую ведерную эмалированную кастрюлю заполнить на четверть измельченными растениями. Залить до верха крутым кипятком, закрыть крышкой, укутать одеялом. Настоять примерно сутки. Веточки сосны лучше прокипятить в большой кастрюле, а затем уже настаивать и процеживать в трехлитровую банку. Перед сном вылить настой в ванну и добавить воды (температура 38-40 градусов) столько, сколько обычно вы наливаете для купания.

Свет в ванной надо погасить, он должен гореть на кухне. Дверь открыть и лечь в ванну. В доме должна быть тишина. Закрыть глаза. Тихонько поливать голову, лицо и все тело целебной водой из ванны. Представлять реку или лесное озеро, солнце и цветы, Бога и ангелов, всю красоту природы. В это время душа наполняется покоем. Ваши духовные и физические силы увеличиваются за счет безграничных сил Космоса. Чем ярче вы будете представлять себе картины природы, тем больше сил вольет в душу и тело Вселенная. Представьте себя здоровым, сильным, красивым. Вы плывете по реке или озеру. Радуетесь красоте природы, своему здоровью, молодости. Не вспоминайте о болезнях. Все время представляйте себя только здоровым, сильным. Никаких плохих воспоминаний, думайте только о приятном!

В итоге вы получите огромный заряд энергии, обретете душевный покой. И это даст вам силы победить болезни. Безгранично верьте в свое выздоровление. Просите помощи у Бога и природы – и вы будете здоровы. Чем чаще и дольше станете представлять себя здоровым, тем скорее пойдете на поправку.

В ванне надо находиться не менее 30 минут. Затем открыть глаза, выйти и обсохнуть. Никаких дел или телевизоров! Сразу в постель – и спать, спать...

Такие процедуры полезны всем больным, которые только могут доползти до ванны, 2 раза в неделю. А здоровым можно реже, на их усмотрение. Сердечникам – с осторожностью.

Черников Василий Николаевич, Волгоградская обл., г. Михайловка

СУСТАВЫ ВЫЛЕЧИЛ ГЛИНОЙ

Пришло время, и у меня стали болеть разные суставы. То пальцы, то локоть выкручивает, то плечо разболится. Но когда дело дошло до коленного сустава, тут уж терпение закончилось. И я обратился к терапевту.

Рассказал доктору, что стало больно наступать на ногу. Невозможно делать приседания и подниматься по лестнице. Узнав, что мне 65 лет, врач сказала, что это отложение солей, которое так и останется до конца жизни. Я совсем сник, загрустил. Но вскоре, на мое счастье, в руки мне попала одна книжечка про лечение глиной. Прочитав ее, понял, что голубая глина может мне помочь. И тут же отправился за 120 км к городу Майкоп, на реку Курджипс, где та глина выходит пластами по обрывам берегов. Привез ее целое ведро и стал лечиться, как описано в книжке.

Очень удивился, когда после семи процедур боли в коленке исчезли. Вот уже шел пятый год, а я ходил, бегал, приседал – и никаких болей. Просто поразительно! Ведь до того был настоящим инвалидом.

Но спустя два года у меня заболел сначала левый тазобедренный сустав, а потом и правый. И только после длительных мучений я наконец-то додумался снова попробовать полечиться голубой целебной глиной.

Положил на кровать полиэтиленовый кулек, на него – лепешку из голубой глины толщиной в 2 пальца. Диаметр лепешки должен быть со сковородку. Лег на глиняную лепешку больным местом, прямо голым телом. Лежал 2 часа. Потом встал, вымыл кожу теплой водой. Использованную глину выбросил. Назавтра процедуру повторил. Делал так 7 дней подряд по 2 часа в день. И боль в тазобедренных суставах покинула меня.

Сейчас хожу, не хромая, без боли. Какое счастье!

Расскажу подробнее, как приготовить глину для лечения коленей. Надо взять глубокую емкость – пластмассовую, стеклянную или эмалированную. Всыпать туда заготовленную глину в таком количестве, чтобы у вас получилась глиняная лепешка указанных выше размеров. Влить обычной воды из-под крана, но столько, чтобы масса оказалась не жидкой, а тестообразной. Глина растворяется в воде долго, несколько часов, в зависимости от давности ее заготовки. Взять полиэтиленовый кулек, наложить на него размоченную глину, раздавить ее в лепешку и приложить к больному месту. Накрыть компресс шарфиком, платком или тряпкой, закрепить его веревочками, чтобы не развязался, – и в постель на 2 часа. Потом повязку снять, больное место промыть теплой водой, а глину выбросить. Она уже отдала свои лечебные вещества, и во второй раз ее применять бесполезно.

Никитин Александр Федорович, г. Краснодар

Цитата

Большая часть болезней происходит от того, что мы вводим внутрь себя.

Гиппократ



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЕСЛИ ШУМИТ В УШАХ

Мне 76 лет, уже несколько лет шумит в ушах день и ночь. Тугоухость, левое ухо не слышит, в правом «дырка». Ношу слуховой аппарат. С ним слышу, но не могу понять слова. Плохо, когда приходится все переспрашивать по нескольку раз! Как избавиться от шума, чтобы понимать речь? Прошу ответить врача-натуротерапевта Г.Г. Гаркушу.

Адрес: Пыстоговой Елене Васильевне, 619320, Пермский край, с. Кочево, ул. Березовая, 7

Уважаемая Елена Васильевна, снижение слуха нередко сопровождается шумом в ушах и голове. И в большинстве таких случаев шум связан с неполадками в одном из отделов уха. Из-за чего вы плохо слышите? Если у вас кондуктивная тугоухость, то нарушена проводимость звуковых волн на пути от наружного уха к барабанной перепонке, слуховым косточкам среднего уха и внутреннему уху. Такое случается при пороках развития, опухолях, воспалениях (отитах, фурункулах в слуховом проходе). Бывает, что травмы, а также инфекции носоглотки приводят к подобным последствиям. А может, все дело в обычных серных пробках, которые легко удалить у врача.

Нейросенсорная же тугоухость развивается в связи с тем, что звуковые колебания не преобразуются в нервные импульсы, которые должны передаваться в мозг. Тогда наблюдаются не только ухудшение восприятия звука, но и его искажение. В последнее время все чаще такое происходит после долгого и бесконтрольного приема антибиотиков. Инфекции тоже сказываются, особенно герпес, грипп, сифилис, краснуха. Еще могут повлиять неврит слухового нерва, нарушение кровообращения в области его расположения. Нейросенсорная тугоухость развивается и после травм, и вследствие возрастных изменений. А чаще всего человек плохо слышит по нескольким из перечисленных причин.

Лечат тугоухость в основном консервативным путем. Операция – лишь в редких случаях. Поскольку причин, вызывающих недуг, огромное количество, то и лекарства должны действовать комплексно.

При кондуктивной тугоухости надо убрать механические препятствия для прохождения звуковых волн. Например, как уже было сказано, удалить серные пробки. Или снять отеки, которые появляются из-за воспаления.

Если причина – в нарушении кровообращения и питания слухового нерва, то в первую очередь следует улучшить ток крови, чтобы ткани насытились кислородом. В таких случаях врач назначает специальные препараты, витамины.

Шум в ушах и голове чаще всего беспокоит при нейросенсорной тугоухости, которая нередко и приводит к стойким нарушениям слуха. Такой шум бывает разной тональности, интенсивности. У кого-то он появляется периодически, а у кого-то, как у вас, не проходит ни днем, ни ночью. Конечно, это мучительно. Болезнь мешает человеку наслаждаться жизнью. Расскажу о некоторых народных способах лечения. Надеюсь, вам станет полегче.

Сразу хочу предупредить о том, что лучше вкладывать в ухо турунду, смоченную лекарством, чем капать капли. Ведь турундочку легко вынуть, если вдруг вам станет больно или закружится голова.

Самый известный рецепт такой. Смешать 10-процентную настойку прополиса (есть в аптеках) с растительным маслом в пропорции 1:3. Смочить марлевый жгутик и вставить в слуховой проход на 10 часов. Через 2 часа – новый жгутик. Всего необходимо 15-20 процедур. Перерыв – 1-2 недели, затем повторить. Делать так до появления результата.

Хороши соки из ягод калины, красной рябины! Смочить соком турунду – и в слуховой проход на 5-6 часов (лучше на ночь). Сначала пощипывает, а потом начинает греть. Курс – 15-20 процедур, повторить через 1 месяц. Можно использовать и замороженные ягоды, только сок нагревать до 39-40 градусов (ставить в мензурке в горячую воду).

Против воспалений и серных пробок хорошо помогают масла грецкого ореха и миндаля. Лечиться так же в течение 14 дней. А если от тугоухости, то лучше смешать их поровну и держать турунду с такой смесью 6-8 часов (ночь). Курс – 30 дней, перерыв – 10 дней. Повторять до получения эффекта.

Выручают и листья герани, лавра, мяты, мелиссы, душицы, любистока, бархатцев, календулы. Растения чередовать, используя по 10-15 дней каждое. Листик завернуть в турунду и покатать, пока не выступит сок. Держать в ухе до высыхания, потом поменять на свежую. Перерыв – 10 дней, затем повторить.

Еще можно натереть свеклу, смочить соком турунду и поставить в ухо на 3-4 часа. Всего 15-20 процедур, перерыв – 10-15 дней.

ПСОРИАЗ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Сын лишился работы, сильно нервничал и получил тяжелую, очень неприятную болезнь – псориаз. Прошу совета врача!

Адрес: Чернобровкиной Галине Кузьминичне, 14034, Украина, г. Чернигов, ул. 1 Мая, д. 157, кв. 121

Уважаемая Галина Кузьминична, псориаз – хроническое незаразное рецидивирующее заболевание. Чаще всего оно обостряется в холодное время года, но некоторые больные страдают и летом. Качество жизни ухудшается, появляются трудности с социальной, профессиональной адаптацией. В тяжелых случаях болезнь может привести к инвалидности. Псориаз поражает в основном кожу, но иногда и ногти, и даже суставы. У кого-то вообще нет заметных проявлений. Но у большинства больных все-таки образуются сухие, приподнятые над поверхностью кожи пятна. Они называются псориатическими бляшками и напоминают застывший воск. Кожа в таких местах быстро утолщается и воспаляется. Особенно часто



бляшки возникают на тех местах, которые подвергаются трению, давлению: на локтях, коленях, ягодицах.

Псориаз на нервной почве – не редкость, хотя точные его причины еще до конца не выяснены. Возможно, у вашего сына уже была предрасположенность к этой болезни, а стресс просто стал толчком к ее проявлению. Причин может быть много, а от них, как вы понимаете, зависит и лечение. Например, по одной из теорий, в организме происходит избыточный рост клеток кожи – кератиноцитов. Есть лекарства, тормозящие их размножение. И такие препараты помогают некоторым больным. По другой версии, заболевание аутоиммунное. То есть иммунная система из-за какого-то сбоя атакует нормальные клетки собственного организма, воспринимая их как чужеродные. В пользу данной теории свидетельствует тот факт, что иммуносупрессоры – средства, угнетающие иммунную систему – в некоторых случаях уменьшают или полностью снимают воспаление. А псориатические бляшки являются именно участками хронического воспаления.

Ученые говорят, что велика роль и наследственности. Уже известны гены, которые связывают с развитием псориаза. Но здесь еще много неизученного. Есть и травматическая, и эндокринная теории, пока не подтвержденные опытным путем.

Поскольку возможных причин болезни очень много, то лечение подбирается опытным путем, чередованием различных лекарств и методов. Но есть и общая тактика борьбы с псориазом.

Считаю, что вашему сыну могла бы помочь работа с психотерапевтом. Возможно, доктор назначит антидепрессанты, которые обладают еще и антигистаминным свойством. То есть они снимают аллергические симптомы, уменьшают зуд. А значит, улучшится и ночной сон. Некоторым больным выписывают обезболивающие. При псориазе кожа нуждается в увлажнении, поэтому хорошо, если удастся подобрать и крем для наружного применения.

Все препараты назначаются индивидуально, и лечение ими должно проводиться под наблюдением доктора.

Многим помогают водно-грязевые процедуры, ванны и аппликации грязью. На морских курортах Турции используют и такой необычный метод, как ихтиотерапия, когда рыбки очищают поверхность кожи, а термальные источники лечат.

Некоторых моих больных выручают вытяжка из морской капусты, спиртовая и масляная, а также амарантовое масло. Эти средства как наружные, так и внутренние.

Надеюсь, что и ваш сын найдет свое лекарство.

ПЛАУН-БАРАНЕЦ: ЯДОВИТЫЙ, НО ЛЕЧЕБНЫЙ

Прошу вас рассказать подробнее о плаун-баранце. Есть ли еще какое-то название у этой травы? Где она растет, не ядовита ли, какие заболевания лечит, и когда ее собирают?

Адрес: Романовой Татьяне Андреевне, 443112, г. Самара, ул. Крайняя, д. 22, кв. 36

Научное название этого травянистого вечнозеленого многолетника – баранец обыкновенный (Hupérzia selágo). Учтите, что в роду баранец есть и другие виды. В июле-августе разлетаются зрелые споры плаун-баранца. Он распространен почти по всей территории России – от Новой Земли до Кавказа. Встречается и на Алтае, и на Дальнем Востоке, в Якутии и на Чукотке. Правда, в более южных пределах его очень мало, и растение занесено в Красную книгу. Поэтому заготавливают траву очень аккуратно, срезая ножницами верхушки длиной 15-20 см. Запасаются лекарственным сырьем в основном в августе, когда созревают ценные споры.

В составе травы баранца обыкновенного, помимо прочего, есть красящие вещества. Раньше из него получали натуральную желтую краску для шерсти.

Важно знать, что при заваривании плаун-баранца в настой переходят токсины. Поэтому с ним надо обращаться очень осторожно, чтобы не отравиться! При неправильном использовании баранца наблюдаются потливость, диарея, судороги, головокружение, нарушения речи. Иногда это растение даже используется как средство, убивающее насекомых. Но все же оно применяется в народной медицине. В нем много органических кислот, слизей, белков, смол, сахара, солей кальция и других полезных компонентов.

Для лечения берут только надземную часть баранца обыкновенного. Его применяют внутрь при туберкулезе легких, неврозах, глаукоме. Используют и в качестве противосудорожного средства. Трава помогает при нарушениях обмена веществ, лихорадке и болезнях крови. Она нормализует женский цикл. Это еще и слабительное, диуретическое, противовоспалительное средство, которое выручает, например, при цистите, а также антигельминтное и противоопухолевое.

В последнее время баранец обыкновенный заинтересовал ученых, врачей. В нем много хуперазина А. Возможно, этот алкалоид окажется эффективным лекарством против болезней Альцгеймера, Паркинсона, старческого слабоумия.

Способ применения плауна у каждого травника свой. Однажды мне довелось наблюдать, как им лечили больного в наркологическом учреждении. Пациенту стало плохо. Началась рвота, которая потом усилилась и длилась около 4-5 часов. Его всего трясло. Он глотал воздух как рыба, выброшенная на лед. Страшно было смотреть. Я не выдержала и ушла в другой кабинет. Там, беседуя с наркологом, узнала, что такие процедуры давали стойкий результат. Но пусть этим занимаются специалисты, врачи!

Еще раз напомню, что прием баранца вызывает выраженную интоксикацию, отравление. Помимо перечисленных симптомов, возможны слюнотечение, фибрилляция мышц, понижение артериального давления, аритмия, а то и хуже… Поэтому лечиться плауном можно только под наблюдением опытного специалиста.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.

Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

РАЙСКИЙ УГОЛОК

Несколько лет тому назад моя сестра переехала в Задонск. Работает Елена недалеко от Задонского монастыря и очень часто заходит туда, общается с послушниками. Там находит успокоение, обретает силу. Для нее эта обитель – райский уголок!

А началось знакомство Елены с этим монастырем давно, когда она жила в другом городе, а в Задонск приехала как паломница. Приехала с надеждой на выздоровление. У нее было полное онемение большого, среднего и указательного пальцев на правой руке. Поскольку произошло это в зрелые годы, то Елене пришлось учиться все делать левой рукой. Врачи только разводили руками, причину происшедших изменений объяснить не могли.

И вот Елена, оказавшись у раки с мощами св. Тихона Задонского, усердно помолилась. На ночлег их группу разместили в помещении, что недалеко от храма с мощами святого. Среди ночи Елена вдруг почувствовала как бы прикосновение к своим больным пальцам. Проснувшись, она к великой радости обнаружила, что пальцы на правой руке начали сгибаться.

Польчекова Анна, г. Красноармейск

ПОД ПОКРОВОМ БОГОРОДИЦЫ

Рассуждать о том, нужно ли рассказывать о чудесных исцелениях или нет, можно долго. Здесь главное понять, что официальную медицину никто не отменял – без нее не обойтись. Но там, где медицина бессильна, порой может помочь чудотворная икона или мощи святого. Хотя такие явления – редкие и исключительные. По каким законам они происходят? Нам неведомо. Не могут ученые объяснить некоторые явления. Не могут! Есть нечто такое, что за гранью человеческого понимания!

Но информация о каком-то необычном исцелении – о том, что мы называем чудом – дает обреченному человеку надежду! А это немало!

Так было и с одной нашей приятельницей. Зовут ее Тамара, живет она в Солнечногорске. У нее были



проблемы по «женской части». И вот назначен день операции. Боялась, переживала. И незадолго до операции решила съездить в Даниловский монастырь – там находится Почаевская икона Божией Матери. Чудотворная, приносящая исцеления.

Тамара приехала туда до открытия. Народу много. И она попросила священника допустить ее к чудотворной иконе без очереди. Ей разрешили. И вот она прикоснулась к иконе. Отошла в сторонку. И вдруг к ней приблизился батюшка: «Какая благодать на вас снизошла…»

Когда Тамара пришла в больницу, ее определили в палату, а потом повели на осмотр. Один врач осмотрел, другой… Ничего понять не могут! Пожимают плечами, удивляются. Пригласили заведующего отделением. После осмотра тот сказал: «Нет показаний к операции!»

Тамара Александровна была удивлена не меньше: «Но ведь именно вы несколько дней назад утверждали, что без операции не обойтись! Что изменилось?» А врач в ответ: «Объяснить происшедшее сложно, но факт остается фактом: вы здоровы!» Тамара Александровна зашла в палату, забрала вещи и отправилась домой. Шла и с благодарностью думала о Божией Матери, о ее чудотворном образе.

Ликиновская Диана, г. Звенигород

МИР ПОЛОН ЧУДЕС

В Киеве есть очень красивый храм в честь святителя Михаила, первого митрополита Киевского. Находится этот храм на территории Центральной клинической больницы. И вот какую историю я узнал от протоиерея Романа Барановского, который является благочинным больничных храмов Киева.

Он рассказал о том, как сам исцелился от иконы «Николай Утешитель». Икона эта чудотворная. Когда-то она принадлежала великой княгине Елизавете Федоровне. А после долгих странствий ее постоянным местом пребывания стал Мюнхен – там икона находится в небольшой часовне. А в наш город ее привозили в мае этого года лишь на месяц.

Сопровождать икону во время переезда было поручено о. Роману. По его словам, он получил исцеление от хронического гайморита, когда забирал чудотворный образ. Дело было так. Когда о. Роман отправился в Мюнхен, то болезнь внезапно обострилась. А он не взял с собой лекарств. Обычно для нормализации положения требовался почти месяц лечения антибиотиками. Конечно, можно было бы и в Мюнхене купить лекарства. Но забот на плечи о. Романа навалилось столько, что ни минутки свободной он не имел. Как вспоминает о. Роман, как только он вошел в часовню, где находится образ, отечность как рукой сняло – гайморовы пазухи полностью очистились. И гайморит с тех пор больше не проявлялся. Так святой Николай показал чудо священнику, чтобы он не просто теоретически свидетельствовал о чьих-то исцелениях, а чтобы мог сказать: «Такое чудо произошло со мной…»

Икона «Николай Утешитель» известна на всю Баварию, потому что с ее помощью люди избавляются от серьезных недугов. Батюшка рассказывал, как одна немка провела у образа две ночи – она буквально лежала под ним. У нее исчезла опухоль. Это засвидетельствовали немецкие врачи. А там медицина, как известно, на таком высоком уровне, что ее в заблуждение не введешь.

И за время пребывания «Николая Утешителя» в Киеве тоже был случай исцеления. В реанимации находилась женщина. Ее родственники взяли маленькую иконку, пошли в храм и приложили ее к чудотворному образу «Николай Утешитель», а потом спрятали под подушку больной женщины. И та сразу вышла из комы. Вот такие чудеса.

Жукова Е., г. Киев



БЕРЕГИТЕ НОС!

Думал, что если у человека заложен нос, то это обычный насморк. А он, как некоторые ошибочно считают, через неделю сам пройдет, лечи не лечи. Но однажды я сильно встревожился.

Ни через неделю, ни через две заложенность носа не прошла. Более того, казалось, что болит уже все лицо. Бегом побежал к участковому терапевту и выяснил, что мой «обыкновенный» насморк называется «синусит».

Это воспаление слизистой оболочки придаточных пазух носа, расположенных с обеих сторон. Воспаление вызывает отек, который и не дает дышать. В придачу голова начинает раскалываться от боли. Со страху я выполнил все, что сказал врач.

Первым делом промыл нос физиологическим раствором собственного изготовления. В стакане теплой кипяченой воды размешал 1/2 ч. л. поваренной соли и 1/4 ч. л. пищевой соды. Промывать нос удобно большим одноразовым шприцем без иголки. После этого по нескольку раз в день делал ингаляции. Добавлял в чайник с небольшим количеством кипятка несколько капель эфирного масла эвкалипта и дышал паром из носика. Начав лечиться, решил сделать все возможное, чтобы больше ничего такого не повторилось.

Если с вами случится такое и врач выпишет таблетки, надо пройти полный курс. Синусит можно вылечить самостоятельно, если все сделать при первых же его признаках. Но если вдруг появится боль в глазах, немедленно вызывайте скорую помощь. Иначе последствия могут быть страшными. Например менингит.

Придется избегать алкоголя (он вызывает отек), табачного дыма и других раздражителей, например хлорированной воды. Эффективным средством лечения является горячий ромашковый чай:

1-2 ч. л. залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15-20 минут, процедите и пейте несколько раз в день.

Кстати, только после того случая я научился правильно сморкаться. Нельзя выдувать воздух обеими ноздрями сразу. Потому что так резко повышается давление в носовой полости, что может спровоцировать попадание болезнетворных бактерий в носовые пазухи. Пришлось привыкнуть каждую ноздрю прочищать поочередно (уж извините за такие подробности). А вывод простой: с синуситом шутки плохи.

Рогачев Сергей Владимирович, г. Москва

НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ

Правильно говорят люди, что одно лечишь, а другое калечишь, если принимаешь лекарства без разбору. Именно так я и делала.

Почти каждую весну у меня появляется аллергия на цветущие растения. Приходится обязательно принимать антигистаминные препараты. Сейчас такой выбор лекарств от аллергии, и ведь помогают! Тем более что купить их можно в любой аптеке, были бы деньги. И я покупала. А этой весной ближе к лету появилась еще одна напасть – сухость во рту. Очень дискомфортное состояние, даже говорить трудно. Выручала бутылочка с водой, которую постоянно носила с собой. Долгое время не могла понять, что стало причиной сухости. И вот пришла на консультацию уже к третьему по счету специалисту. Как обычно, рассказала, что я аллергик. Он спросил, чем спасаюсь, какие таблетки принимаю. Кто бы мог подумать, что антигистаминные лекарства могут вызвать сухость во рту! И в инструкции производители ничего не скрывают, пишут о побочных действиях. Почему же я никогда не читала листовки-вкладыши?! Обрадовалась, что получила облегчение, избавилась от слез и ручьев из носа. А то, что у каждого лекарства могут быть противопоказания, и в голову не пришло.

А вообще, и чтения инструкции недостаточно. Прежде чем принимать любые препараты, лучше обсудить все со знающим врачом. Другим лекарство помогает, но лично вам может и навредить.

С сухостью мне помогли справиться лимонные дольки и упражнение йогов.

Надо делать круговые движения языком, проводя по зубам вокруг всего закрытого рта. По 10 раз влево и вправо.

Это очень полезно.

Никифорова Тамара, г. Тюмень

ДИАГНОЗ СТАВИТ ВРАЧ

В наше время народ стал просвещенным. Если что заболит, мы ведь первым делом лезем в Интернет и сами ставим себе диагноз. Я вот тоже туда заглянула, кое-что почитала и решила, что у меня синдром раздраженного кишечника, или слизистый колит.

Признаки болезни совпадали: неустойчивый стул, урчание и шум в животе, спазмы, вздутия – весь набор по списку. Пришлось отказаться от жареной картошечки, многих других блюд, от всего острого и соленого. Вареные овощи стали на долгое время основной пищей. Я даже похудела, что мне очень нравилось. Но стройная фигура – не самое главное для здоровья. Живот продолжал беспокоить, и я пошла обследоваться.

К моему удивлению, доктор ничего опасного не нашел. Хотя сказал, что состояние кишечника нельзя назвать нормальным. Он долго расспрашивал, чем и как часто я питаюсь. Как на духу подробно описала свой рацион.

И знаете, что оказалось причиной моего «колита»? Молоко! Дело в том, что я вдруг пристрастилась пить его по литру в день, хотя с детских лет такого не делала. Выяснилось, что у меня элементарная непереносимость лактозы. Хотя кефир и творог понемножку изредка можно.

Понять, есть ли у вас такое заболевание, очень просто. Надо выпить сразу два стакана молока. При непереносимости лактозы очень скоро вспучит живот и начнется диарея.

Если так, то надо исключить молочные продукты, но лучше сначала посоветоваться с врачом. Возможно, кефир и останется на вашем столе. Вот такая получилась диагностика.

Осипенко Ирина, г. Екатеринбург

Женщины, берегите печень!



В одном из недавних номеров газеты («ЛП» №13 за 2013 г.) мы рассказывали, как связано здоровье мужчин с состоянием их печени и какие возможности имеются для устранения проблем этого важного органа. А сейчас предлагаем вниманию читателей беседу о заболеваниях печени, в наибольшей степени затрагивающих здоровье женщин. На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, доцент, заведующая учебной частью кафедры клинической фармакологии, фармакотерапии и скорой медицинской помощи МГМСУ Елена Ивановна ВОВК.

– Елена Ивановна, люди уже как-то привыкли, что в условиях мегаполиса огромным нагрузкам подвергается нервная система. Но почему страдает печень?

– Действительно, жизнь в современном мегаполисе весьма негативно сказывается на здоровье как мужчин, так и женщин. Помимо нервной системы из-за хронического напряжения, некачественного питания и плохой экологии сильно страдает печень. А происходит это потому, что именно печень нейтрализует последствия стресса и неправильного образа жизни, столь распространенных среди жителей крупных российских городов. И наши женщины, как ни печально, в части заболеваний печени ничем не уступают мужчинам, а то и превосходят их.

– Какие же факторы столь негативно сказываются на здоровье печени у женщин?

– В основном, конечно, факторы те же, что и у мужчин. Научно доказано, что для печени, как и для всего организма, очень опасны диоксины – особый класс хлорсодержащих органических веществ, которые являются побочными продуктами многих производств, а также органические соединения ртути и свинца. Все они крайне токсичны. Диоксины и ртутные соединения чаще всего попадают в организм с загрязненной водой и едой, а соединения свинца – с воздухом, насыщенным автомобильными выхлопами от низкокачественного бензина.

Но современная женщина может получить свинец даже из губной помады, для производства которой недобросовестный производитель применил токсичные свинцовые красители. Негативно сказывается на общем здоровье и состоянии печени современной работающей женщины, жительницы большого города, и сам по себе ее образ жизни, далекий от идеального. Для него характерны сидячая работа, отсутствие необходимой физической нагрузки, перенапряжение и усталость, а также привычка снимать напряжение с помощью сладкого, алкоголя и сигарет. Все эти факторы не только не помогают бороться с последствиями стресса и влияния неблагоприятной экологии, но перегружают печень, приводят к ее ожирению и росту желчных камней (желчнокаменной болезни).

– Что значит ожирение печени?

– Одним из самых распространенных заболеваний, связанных с дисфункцией печени у женщин, является неалкогольная жировая болезнь печени (НЖБП). Это нарушение жирового обмена под действием факторов, о которых мы уже сказали. В результате этого нарушения происходит избыточное отложение жиров в клетках печени – гепатоцитах, что приводит к очень тяжелым последствиям: хроническому воспалению, а то и отмиранию этих клеток. Повреждение гепатоцитов при НЖБП почти в 90% случаев влечет за собой такие патологии, как метаболический синдром (нарушение обмена веществ), сахарный диабет 2-го типа, фиброз печени, ранний атеросклероз и т.д. Могут развиться сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, нарушение выделения желчи. Снижается переносимость алкоголя, лекарств, способность организма к физической и интеллектуальной нагрузке.

– Может быть, надо применять какие-то диеты, чтобы избежать ожирения печени?

– К сожалению, безжировые и низкоуглеводные «голодные» диеты, которые так любят молодые женщины, – еще один серьезный фактор риска для печени. Без преувеличения – не менее серьезный, чем переедание. Во-первых, быстрая потеря веса – это отравление организма, с которым нужно целенаправленно бороться. Во-вторых, полностью отказываясь от пищевых жиров, женщина перестает получать не только вредные насыщенные жиры, но и незаменимые компоненты питания: полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и аминокислоты, без которых невозможно полноценное функционирование организма и восстановление клеток печени, головного мозга и сердца. Без поступления с пищей жирорастворимых витаминов A, E, D и эссенциальных (незаменимых) фосфолипидов организм не может справляться с ежедневными нагрузками. Такие диеты, как и значительные колебания веса, вместо здоровья приносят только вред: развиваются ожирение печени, остеопороз, поражения кожи и волос, гормональные нарушения. К тому же при быстрой потере веса организм для обеспечения работы печени и мозга начинает «поедать» собственные ткани – при этом очень страдают скелетные мышцы и сердце.



– А как влияет на нашу печень прием лекарственных средств или, например, биодобавок?

– Как известно, печень утилизирует большинство лекарственных препаратов, очищая от них кровь. Значительная часть лекарств оказывает на печень токсическое воздействие, как, например, большие дозы обезболивающих. А скажем, контрацептивы или транквилизаторы просто затрудняют ее работу. Но многие ли женщины задумываются о том, что прием гормональных контрацептивов может приводить к желчнокаменной болезни или сосудистым повреждениям печени? Особенно опасны такие препараты для женщин, у которых уже есть заболевания печени – например, вирусный гепатит.

Что касается биодобавок, то избыточный прием даже качественных витаминов, нутрицевтиков и других БАД может нанести вред, особенно при невысоком качестве этих препаратов. Бесконтрольный прием БАД опасен для здоровья печени, поскольку в большинстве случаев безопасность БАД не изучается в клинических исследованиях. Важно также помнить, что БАД могут стать причиной аллергии. Даже прием хорошо известных, на первый взгляд, витаминов порой тоже оказывается опасным. Так, витамины группы В при длительном приеме часто приводят к аллергии. А ведь наша потребность в витаминах в разных ситуациях разная! В частности, при профилактике дефицита данного витамина его дозы должны быть ниже, при лечении заболеваний и больших нагрузках – выше.

– По каким признакам женщина может сама понять, что ее печень нездорова?

– К сожалению, начальные стадии заболевания печени часто проходят без каких-либо специфических симптомов поражения этого органа. Поэтому врачи называют печень «молчаливым помощником». Но если в жизни женщины существует один, а тем более несколько факторов риска, таких как ожирение, частые диеты, работа на вредном производстве, систематическое употребление алкоголя, других психоактивных веществ, контрацептивов, то вероятность повреждения печени очень высока. В любом случае, если вы стали чувствовать хроническую усталость, появились сонливость, депрессия, тошнота, избыточная чувствительность к запахам, нарушение пищеварения после еды – не стоит списывать это на авитаминоз. Лучше обратитесь к врачу, сдайте анализы и сделайте ультразвуковое исследование (УЗИ) печени.

– Корректно ли говорить о том, что печень бывает загрязнена и что с этим связаны какие-нибудь заболевания, например аллергия?

– Я бы не стала применять термин «аллергия», потому что механизм формирования аллергии более сложный. Но, с другой стороны, аллергия – это иммунное нарушение. И оно, безусловно, связано с нарушением работы печени, ведь именно печень отвечает в нашем организме за формирование нормального, направленного иммунитета, в том числе и при хронических заболеваниях.

– В оздоровительной литературе очень популярны рекомендации чистить печень. Нуждается ли она, по вашему мнению, в таких чистках? И если нуждается, то как это лучше делать?

– Все, что необходимо печени, – это наша физическая активность, полноценное питание и ежедневное естественное очищение, которое происходит посредством активного выделения желчи печенью. Эти требования легко выполнимы. Необходимо употреблять в пищу нерафинированные растительные масла и природные холеретики (растения, содержащие горечи): редьку, редис, цитрусовые, горчицу, рукколу и другую столовую зелень, чеснок и бобовые. Они заставляют печень отдавать желчь, а также насыщают ее эссенциальными (незаменимыми) жирами, что препятствует образованию камней и активизирует выведение из организма лишнего холестерина.

Известная «чистка» печени растительным маслом и лимоном – очень опасная процедура, она может привести к желчной колике и острому панкреатиту. Кроме того, эта процедура заставляет организм потреблять огромное количество жирных калорий. Такие «чистки» проводить не советую.

– Как должна женщина заботиться о своей печени, чтобы защитить ее и предотвратить возникновение заболеваний?

– Необходимо прежде всего составить правильный рацион питания, чтобы обеспечить организм необходимыми веществами. Важно, чтобы ваше меню включало жиры на основе омега-3 и омега-6-полиненасыщенных жирных кислот, поскольку наш организм не может их сам вырабатывать. Они есть в бобовых (сое, горохе, фасоли), орехах и семечках, растительном масле холодного отжима (особенно в соевом, кунжутном и льняном). Близкие по составу липиды содержатся в жирной северной морской рыбе. К сожалению, все эти продукты содержат и простой жир – триглицериды – и поэтому обладают очень высокой калорийностью. Наши соотечественницы не горят желанием употреблять подобные продукты, а зря. Полиненасыщенные жиры крайне необходимы печени для обезвреживания продуктов обмена веществ и внешних токсинов. Без них организм не может восстанавливаться и бороться с экологическими нагрузками и холестерином.

Но если в вашем рационе нет перечисленных продуктов, если вы регулярно сидите на диете, курите, увлекаетесь экстремальными видами спорта или алкоголем – обязательно компенсируйте недостаток незаменимых липидов. Это достигается путем приема гепатопротекторов, содержащих эссенциальные фосфолипиды в высокоочищенном и концентрированном виде, с гораздо меньшим содержанием калорий.

– А чего следует избегать?

– Безусловно, женщине стоит избегать курения, ведь печени приходится обеззараживать опасные химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме. Что касается алкоголя, то «неопасной» дозой для женщины считается 10 мл чистого алкоголя в день. Это эквивалентно 180 мл сухого вина, 250 мл пива или 25 мл крепких напитков. Особенно вредят печени слабоалкогольные коктейли и пиво: в них кроме алкоголя содержится много суррогатов и другой химии – консерванты, кофеин, красители и пр. Кроме того, чем слабее алкоголь, тем труднее регулировать количество выпитого.

И, наконец, для печени важно движение, которое позволяет не только сжечь лишние калории, но и восстановить в печени необходимое для нормальной работы кровообращение, которое страдает при сидячем образе жизни.

Беседовал Александр Герц

Кипрей – русский чай



Издавна кипрей узколистный у нас называют иван-чаем. Когда-то настоящий чай был очень дорогим, и его подделывали для наживы. Больше всего чая из листьев кипрея изготавливали в селе Копорье бывшей Петербургской губернии. Отсюда название «копорский чай». Он имел приятный вкус, но кроме этого дарил здоровье.

ЖЕНСКАЯ НАСТОЙКА

Как часто у вас болит голова, портится настроение, обуревает раздражительность по поводу и без? Возможно, волноваться особенно не о чем. Просто у женщин иногда такое случается. Но и бездействие – тоже не выход.

Гормональный фон особенно часто подводит нас во время климакса или месячных. В первом случае некоторые женщины даже решаются на лечение гормонами. А ведь это не проходит бесследно для здоровья! Есть замечательное народное средство, которое выручает нас в подобных ситуациях.

Половину литровой банки заполнить измельченными сухими цветками кипрея. Залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и настоять 1 месяц. Периодически встряхивать. Процедить. Принимать по 30 капель в 1 ст. л. воды 3 раза в день.

Настойка снимает головную боль, помогает справиться с учащенным сердцебиением, устраняет отеки.

А при обильных менструациях полезно пить обычный водный настой кипрея. Возьмите 1 ст. л. измельченных листьев, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Выпейте стакан настоя в течение дня в несколько приемов до еды. Делайте так с первого до последнего дня месячных. Заодно и общее состояние улучшится.

Боброва Нина Алексеевна, г. Суздаль

ЧАЙ ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Кипрей – уникальное растение. Растет он, как говорится, в шаговой доступности, а пользы приносит всем очень много.

Чего стоит хотя бы кипрейный мед! Пчелы кипрей любят, ведь это отличный медонос. Я тоже его люблю. Чай из кипрея – радость для желудка и не только. Он восстанавливает кишечную микрофлору при дисбактериозе не хуже большинства дорогостоящих препаратов. Незаменим такой напиток и при авитаминозе.

Растение выручало меня много раз. Как-то на нервной почве вдруг стала ощущаться поджелудочная железа. Пошел к врачу. Он не нашел ничего опасного, но посоветовал пить чай из кипрея. Поджелудочная железа очень его «любит».

Залейте 3 ст. л. сухих измельченных листьев 300 мл крутого кипятка, настаивайте 10 минут и принимайте до и после еды по 50 мл теплого настоя.

Листья надо обязательно измельчить перед завариванием – так они отдают намного больше полезных веществ.

Воронин В.Д., г. Тобольск

ЛУЧШЕ САМЫХ ДОРОГИХ ЛЕКАРСТВ

Когда мне необходимо встряхнуться, приободриться, я прибегаю к помощи кипрея, или иван-чая. Не зря же наши предки так любили это растение! Чай из него готовили испокон веков.

Давно убедился, что благодаря богатому комплексу витаминов и полезных микроэлементов он отлично укрепляет и тонизирует организм. А еще напиток успокаивает нервы и укрепляет иммунитет не хуже большинства дорогостоящих и редких лекарственных растений.

Осень – самое время, чтобы пить чай из кипрея. Можно просто заварить сушеные (обязательно измельченные) листочки. Но лучше их ферментировать. Я делаю это особым способом. Сначала собранные листья помещаю в морозилку на несколько часов. После этого складываю их в эмалированную кастрюлю и прогреваю на слабом огне минут 15. Затем раскладываю сырье на фанерном листе, сушу, измельчаю. В таком виде растение отдает напитку все ценные вещества и чай имеет неповторимый вкус. Завариваю его так:

1 ч. л. без горки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 10-15 минут, процеживаю и наслаждаюсь напитком. Цвет у него должен быть янтарно-коричневым.

Но можно поступить проще – купить в аптеке готовый чай из кипрея. Пейте его при любой возможности и укрепляйте здоровье!

Шацкий Олег Сергеевич, г. Пермь

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КИПРЕЙ?

Благодаря дубильным веществам и слизям снадобья из него обладают противовоспалительным и обволакивающим свойствами. В народной медицине их применяют для лечения злокачественных опухолей, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кипрей помогает при ангине, мигрени, нервных, кожных, мужских и женских болезнях. В листьях много железа, меди и марганца, поэтому они стимулируют кроветворение.



ПРАВИЛЬНАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

Моя мама всегда говорила – если не знаешь, как сделать что-то правильно, лучше не берись. А лучше посоветуйся с умным человеком или поищи информацию.

Потому всегда с большим интересом читаю рубрику «Учимся на ошибках» в любимой газете – узнала много нового и про травы, и про разные способы лечения. Хочу внести свою лепту, может быть, кому-то эта информация окажется полезной, ведь в жизни всякое бывает.

Мой дядя с юности болел эпилепсией. И хотя следовал всем рекомендациям врачей, вел здоровый образ жизни, с ним все равно периодически случались припадки. Такая это болезнь – не знает различий. Мы с братишкой с детства были научены, что нужно делать, если такая беда случится в отсутствие других взрослых в доме, и случалось, что помогали любимому дяде.

С тех пор прошло много времени, но знания остались. И иногда даже пригождались. Недавно, например, оказала помощь мужчине в очереди в собесе, у которого из-за нервных переживаний тоже произошел эпилептический припадок.

И приходилось отмахиваться от советов доброхотов, которые никогда с этой болезнью не сталкивались, но где-то что-то слышали.

Даже представить страшно, если бы они начали оказывать первую помощь больному человеку!

Поэтому напишу, что делать можно, а что – категорически нельзя.

- Где бы ни упал человек, не нужно его двигать, поднимать, пытаться перенести. Исключение – если это случилось рядом с какими-то опасными объектами, например на краю обрыва или на проезжей части. Тогда нужно отодвинуть его от опасной зоны. И, конечно, убрать все находящиеся рядом предметы, которые могут поранить, – острые, колющие, горячие.
- Расстегнуть у него воротник, куртку, размотать шарф, чтобы ничто не стесняло. Под голову подложить что-нибудь мягкое – свернутое пальто, шарф или собственные колени. Из-за судорог голова ударяется о землю, это чревато сотрясением мозга и другими травмами.
- Самый распространенный совет – всунуть между зубами что-нибудь твердое (нож, вилку, палку). Но от такой «помощи» вреда больше – ломаются зубы, сами предметы, и их осколками можно пораниться или подавиться. С языком ничего не случится – он в этот момент напряжен, и зубами его не откусишь. Иногда прикусывается кончик языка, и появляется кровь, но ее немного. Опасности от этого во сто крат меньше, чем от перекушенной вилки и сломанной челюсти.
- Не нужно удерживать тело человека – придавливать его к земле, а тем более садиться. Сами судороги не опасны, а вот если таким образом помогать, могут быть сильные травмы мышц и даже переломы костей.
- В момент самого припадка не надо пытаться ничего вливать в рот или пихать таблетки! Так больной может подавиться. Теплое питье и лекарство он примет сам, когда пройдет приступ.
- Когда судороги спали и человек начал расслабляться, тогда его уже нужно перевернуть на бок – чтобы не запал язык и он не подавился, если возникнет рвота.

Надеюсь, с такой ситуацией читателям столкнуться не придется, но если случится такое – не принесите вреда человеку, которому оказываете помощь.

Палинова Ирина Михайловна, г. Москва

РЫБИЙ ЖИР ПРИНИМАЙТЕ ОСТОРОЖНО

Рыбий жир очень нужен для нашего здоровья. В нем и витамин D, который улучшает усвоение кальция, а значит – рост костей и крепость зубов.

Много в нем витамина А, необходимого для зрения и кожи.

И, конечно, омега-3 и омега-6 кислоты, которые улучшают здоровье сосудов и противодействуют атеросклерозу, инсульту и инфаркту. Эти кислоты омолаживают и предотвращают появление опухолей. Даже похудеть помогают.

Сейчас необязательно глотать рыбий жир ложками – его производят в капсулах, так что неприятного вкуса во рту не остается. Я лично тоже регулярно устраиваю курсы полезной витаминотерапии.

Но при этом соблюдаю меру, потому что знаю – даже с таким полезным продуктом нужно быть осторожным.

- Очень осторожно нужно принимать его тем, у кого есть внутренние кровотечения или предрасположенность к ним. Он является слабым, но все же антикоагулянтом, то есть разжижает кровь.
- Если у вас низкое давление, с рыбьим жиром тоже надо быть осторожным. Омега-3 кислота полезна гипертоникам, потому что она помогает снизить давление.
- Рыбий жир в больших дозах может вызвать расстройства пищеварения: понос, изжогу, дискомфорт в животе. Если появились такие симптомы, снизьте дозировку, а еще лучше – сделайте перерыв.
- В нормальной дозе рыбий жир укрепляет кости, но если его слишком много, то кальций, наоборот, вымывается, могут развиться остеопороз, слабость в суставах, кариес.
- Летом в солнечную погоду потребление рыбьего жира нужно сократить, иначе появится передозировка витамина D. Это чревато сонливостью, слабостью, проблемами с почками.
- То же самое нужно сделать, если параллельно вы еще пьете БАД или поливитамины, в которых много витамина А.
- Дозировка должна быть уменьшена при диабете – рыбий жир понижает уровень инсулина, и если вы делаете его инъекции, можно получить гипогликемию.
- Наконец, рыбий жир не рекомендуется при желчнокаменной болезни, панкреатите и воспалении почек, а также при серьезных проблемах с сердцем.

Сколько же нужно потреблять рыбьего жира в день? Тут все индивидуально. Но безопасная доза для взрослого человека – 3 г. Если сомневаетесь, то лучше посоветоваться с врачом.

Михальчук И.М., Донецкая обл., г. Енакиево



МИФ И ПРАВДА О КИПЯЧЕНОЙ ВОДЕ

Зашел ко мне недавно коллега по делам. Я ему, естественно, предложил чайку попить. И просто включил чайник – сам собирался почаевничать, да заработался, вода остыла. Он как это увидел, так сразу сказал, чтобы я эту воду вылил, налил свежую. Мол, если снова сильно нагреть ее, то она становится чуть ли не радиоактивной. Он сказал, что если воду прокипятить дважды, то в ней образуется тяжелая вода, а это – чистый яд.

Я, конечно, тоже не люблю, когда чай заваривается перекипяченной водой. Но не из-за ее ядовитости.

Просто если кипятить воду многократно, она теряет вкусовые качества, становится немного жестче. Да еще от бабушки заложено – что бы ни говорили, но перегретая вода мертвая, пользы в ней мало. Но и вреда великого нет. Так что 1-2 раза вполне можно прокипятить.

Что же касается тяжелой воды, то если бы ее можно было получить в чайнике, мы бы обогатились! Товар это дорогой, и для ее получения нужно очень много энергии. Читал, что для того чтобы получить немного такой воды, нужно упарить 100 л бочку в 10 раз очень быстро. Тогда может кофейная чашка дейтерия (так тяжелая вода называется в науке) и получится.

А вообще, вода должна быть свежей и чистой, это правда. Потому воду из-под крана я фильтрую. И даже на даче пропускаю ее через фильтр и кипячу. Все-таки сейчас столько вокруг гадости в земле и воздухе, что даже колодезная и родниковая вода сейчас «больная».

Егорушкин В.Д., г. Магнитогорск

МОЗГ И СЕРДЦЕ БЕРЕГИТЕ СМОЛОДУ

Мне 44 года, и до последнего времени со своими друзьями-одноклассниками даже не думали, что нам уже что-то грозит. Жили в свое удовольствие. Не разгульно, но и здоровым наш образ жизни назвать было трудно. Выпивали иногда – не запойные алкоголики, но позволяли. Курили. Спортом особенно не занимались, однако на рыбалку или в походы ездили. Ели что хотели, потому что ни у кого из нас троих проблем с лишним весом не было – обычные среднестатистические русские мужики. Из болезней – у кого гастрит, у кого панкреатит, ничего угрожающего жизни.

Но вот за один год один мой друг пережил инсульт, сейчас потихоньку восстанавливается, но впереди еще долгий путь, чтобы хоть как-то вернуться к тому состоянию, что было. А второго увезли в больницу с инфарктом – на работе немного перенервничал, и сердце не выдержало. Тоже сейчас очень осторожно себя ведет.

И вот что я подумал. Каждому из нас отмерен определенный запас здоровья. Кому-то меньше, кому-то больше – тут ведь и наследственность еще роль играет. А мы его тратим бездарно, раскидываемся, сорим им, как деньгами. Только вот деньги можно заработать, а вот если нарушено здоровье, исчерпан лимит запаса прочности – вернуть его будет во сто крат сложнее, если вообще получится. Так что не только честь нужно смолоду беречь, но и здоровье.

Плохо, что задумываемся об этом, когда уже поздно.

Первым делом, когда случилась беда с друзьями, я бросил курить. Сигареты – это злейший враг мозга и сердца. Никакого пива, никакой водки. Бокал вина в праздник – и все. Слежу за тем, что ем. И самое главное – начал двигаться, занялся спортивной ходьбой.

Времени еще не много прошло, но чувствую, как стало легче. И надеюсь, что хоть в какой-то мере верну то, что бездарно потратил. И буду помогать своим друзьям, чтобы и у них все стало хорошо и чтобы не пришлось еще раз пережить такое.

Простите, что сумбурное письмо получилось. Но надеюсь, что кого-то оно заставит задуматься о своем образе жизни и начать заботиться о здоровье, пока не грянул гром.

Матанин Сергей, г. Великий Новгород

НАСМОРК И КАШЕЛЬ МОЛОКОМ НЕ ЛЕЧАТ

Иногда даже самые «проверенные» рецепты на поверку оказываются не такими уж и полезными. Я хочу рассказать об одном из них – горячем молоке с медом или маслом при простуде.

Меня бабушка и мама в детстве всегда отпаивали этим средством, стоило появиться насморку или кашлю. Напиток, конечно, получается вкусным, особенно если его еще и печенюшкой закусить. Только вот облегчения ни в носу, ни в бронхах он особого не приносил. Но лечились им по принципу «так делали наши родители, значит, и мы будем так же поступать». Я сама тоже своих деток лечила этим же способом, пока не прочитала в одной статье про особые свойства молока.

Дело в том, что в нем содержатся ферменты и белковые соединения, которые увеличивают образование слизи и загущают ее. Поэтому при насморке или влажном кашле молоко и молочные продукты противопоказаны в любом виде – хоть в сыром, хоть в кипяченом.

В таких случаях лучше просто пить теплую воду с медом. Иначе нос совсем заложит, и откашливаться будет сложнее. А вот если кашель сухой, без мокроты, бронхи и горло дерет, то можно смягчить эти ощущения теплым молочком – в этой ситуации оно пойдет на пользу.

Евтюхова Наталия Михайловна, Тульская обл., г. Ясногорск

Цитата

Все ниспосланное судьбой принимай благосклонно.

Арнольд из Виллановы

Не запускайте геморрой



Несмотря на то что это заболевание – одно из самых распространенных, многие стесняются говорить о нем. По статистике, только один человек из четырех обращается к врачу, обнаружив его первые признаки. Не доводите себя до тяжелых осложнений, прислушайтесь к советам травницы К.И. Дорониной!

ОБЯЗАТЕЛЬНО – К ВРАЧУ!

Чаще всего от геморроя страдают люди с наследственной слабостью мышечных тканей. Однако он возникает и в результате больших нагрузок, усилий, например у женщин во время беременности и родов.

Другие причины, ведущие к появлению геморроя, – хронические запоры, лишний вес, малоподвижный образ жизни. Могут повлиять и стрессы, сексуальные переживания. Вы уже наверняка знаете, что геморрой – это болезнь вен. Так вот, на вены ног и заднего прохода приходится наибольшая нагрузка. Ведь давление крови, поступающей к сердцу, в них самое высокое. И если на каком-то участке венозные стенки ослаблены, то вены моментально расширяются. И возникают шишкообразные наросты, в которых скапливается кровь. Так что геморрой бывает наружный и внутренний.

Для многих это по-прежнему запретная тема, хотя геморрой – причина многих хронических заболеваний. Люди обращаются к врачу, только когда появляются нестерпимый зуд, жжение, колющая боль, кровотечения. И самое грустное, что пренебрежительное отношение к первоначальным симптомам заболевания или чувство ложного стыда увеличивают процент смертности от рака прямой кишки. Доказано, что из 200 таких онкологических больных примерно 60 пострадали из-за того, что у них слишком поздно обнаружили злокачественную опухоль.

С геморроем связаны и другие болезни. Казалось бы, какая связь между опоясывающим герпесом и геморроем? И все-таки связь существует. Вирус герпеса может благополучно находиться именно в нежных кровеносных сосудах ануса, если там происходит застой. Поэтому уже при первых признаках геморроя каждый должен обратиться к врачу и пройти обследование. Его проводят с помощью ректоскопа – оптического зонда, который вводится через анальное отверстие в прямую кишку. С помощью ректоскопа врач быстро и с наибольшей точностью обнаруживает и оценивает изменения, произошедшие в слизистой оболочке прямой кишки.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Когда геморрой еще только в начальной стадии, лечебные процедуры и профилактика осложнений очень просты. Надо, чтобы стало привычкой обмывать задний проход после каждого опорожнения кишечника. Туалетную бумагу использовать только мягкую, чтобы не раздражать нежные кровеносные сосуды. Утром и вечером смазывать анус мазью против геморроя, которую можно приобрести в аптеке без рецепта. Если геморрой только начался и причиной его служат грибковые заболевания или глисты (например, острицы), то уже через несколько дней применения мази чувствуется облегчение. Зуд, боли и жжение значительно уменьшаются.

Против остриц можно применять и микроклизмочки по следующему рецепту. Смешать 50 мл теплого молока и 3 раздавленных зубчика чеснока. Настоять 1 час, процедить через 2 слоя марли и ввести. Сначала будет неприятное ощущение, но через 5-10 минут все пройдет. А через неделю вообще все будет в полном порядке.

В дополнение к гигиеническим процедурам принимать ванны с прохладной водой. Они естественным образом усиливают кровообращение в заднем проходе. Облегчение приносят и ванночки с отваром ромашки. А сырая картошка, натертая на мелкой терке и смешанная с медом, помогает даже при сильных болях.

Если у вас есть склонность к этому заболеванию, то особенно важно следить за регулярным опорожнением кишечника. И за тем, чтобы стул был достаточно мягким. Для этого хорошо бы ежедневно есть салат из чуть поджаренной моркови, свеклы и зеленого горошка. Полезны и другие овощи.

ДИЕТА И ГИМНАСТИКА

Не употребляйте алкоголь и острые приправы при таком заболевании. Очень важно избавиться от лишнего веса, толстого живота. Иначе будут сжиматься органы пищеварительной системы, в том числе толстая кишка и отверстие заднего прохода.

Ешьте те продукты, в которых много балластных веществ: отруби, каши. Организм должен получать и достаточно жидкости. Время от времени полезно прибегать к особой диете – есть только салаты из сырых овощей. Очень хорошо облегчают опорожнение кишечника сырые кабачки, нарезанные и засоленные так, как готовят малосольные огурцы. Если съедать хотя бы 2 печеных яблока в день, организм будет получать достаточно пектинов, необходимых для здоровья прямой кишки.

Как можно больше двигайтесь: гуляйте, бегайте, занимайтесь гимнастикой! При сидячей работе несколько раз в день следует вставать и разминаться. Можно сделать гимнастику или просто походить. Самыми лучшими упражнениями, укрепляющими мышцы таза, считаются следующие:

- вращения в области тазобедренных суставов;
- наклоны вперед с касанием руками стоп (ноги на ширине плеч);
- опускание таза к пяткам из позиции стоя на коленях.

МЯГКИЕ ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Помните, что хронический запор опасен при геморрое. Но по мере возможности лучше откажитесь от слабительных таблеток. Со временем они раздражают кишечник. Кроме того, организм привыкает к ним, что приводит к вялой перистальтике (плохому сокращению) кишечника. Есть расти-



тельные средства, которые действуют намного мягче.

Очень хорошо действует при запорах настой из сухих корней пырея ползучего: 1 ст. л. на 200 мл кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Средство способствует более мягкому стулу.

- Отлично помогают и корни одуванчика лекарственного. Пропорции те же, настаивать ночь, пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.
- Другое смягчающее, послабляющее и обезболивающее средство – настой из цветков и семян коровяка скипетровидного. Готовят его так же, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.
- Можно принимать и порошок из сухих аптечных корней солодки: 0,5 ч. л. размешать в 50 мл воды.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК И ЛОПУХ

При начинающемся геморрое очень хорошо помогает настой лопуха в сочетании с тысячелистником. Залить стаканом кипятка по 1 ст. л. тысячелистника и высушенных либо свежих листьев лопуха. Настоять ночь. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана не менее 40 дней.

Можно еще сделать масляный настой из тысячелистника. Свежие цветочные корзинки растереть в кашицу, наполовину заполнить ими стеклянную посуду и залить доверху любым растительным маслом. Затем выставить на солнце.

Тысячелистник действует как мочегонное и кровоостанавливающее средство. Он очень эффективен в борьбе с геморроем не только в начальной стадии, но и при кровотечениях. Его можно употреблять в виде отвара, отжимать из него свежий сок и пить с медом. При длительном лечении это радикальное средство.

Соки из корней лопуха и цветочных корзинок тысячелистника смешивают поровну и консервируют. Для этого добавляют 40-процентный спирт (водку). Так что лечиться можно круглый год.

КОГДА БОЛЕЗНЬ ЗАПУЩЕНА

Больные геморроем жалуются на неприятные ощущения – тяжесть, напряжение, тупые тянущие боли в заднем проходе. Боль может быть очень сильной, отдавать в спину и даже в низ живота.

Если запустить болезнь, появляются геморроидальные болезненные шишки. Выделяется слизь, начинаются кровотечения, иногда довольно сильные. Осложнения геморроя – это и выпадение, ущемление шишек, и трещины. Может быть проктит (воспаление). Из-за инфекции нередко развивается абсцесс. От нарыва, гнойника, свища избавиться не так-то просто.

Последствия не леченого геморроя – это и дуодениты, и болезни других органов пищеварения. Например, хронический холецистит, а в итоге – загрязненная печень. Казалось бы, какая связь между геморроем и головными болями, и даже повышением артериального давления? Причина – в застойной венозной крови, скопившейся в геморроидальных узлах из-за плохого кровообращения. В таких случаях полезно в течение дня по меньшей мере раз 20 подряд напрягать мышцы в области заднего прохода и сразу же их расслаблять.

БОРЕМСЯ С ОСЛОЖНЕНИЯМИ

При затянувшемся геморрое с шишками хорошо действует конский каштан. Берут 100 г плодов, уже освободившихся от околоплодников, измельчают и перемалывают в блендере с 200 мл растительного масла, лучше льняного. Смесь рассасывают 5 минут, затем выплевывают. Такой смесью пропитывают тампон и ставят после дефекации, а также на ночь.

Отличное растение для укрепления стенок сосудов и снятия воспалений – репешок обыкновенный, репейничек аптечный. Готовят настой: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка. Пьют по половине стакана с медом.

При абсцессах прямой кишки, проктите помогают сережки ольхи серой: 200 г на 0,5 л водки. Настаивать 4 недели в темном месте, пить по 35-40 капель 3 раза в день. При подозрении на злокачественное перерождение геморроидальных шишек и полипов в прямой кишке употребляют очиток (ветки): 3 г на стакан кипятка. Пьют настой по 1/4 стакана 3 раз в день, соблюдая дозировку.

Для наружного применения можно сделать мазь из осиновых почек. Их высушивают до хруста, растирают в порошок, 1 ст. л. которого смешивают с 5 ст. л. свиного внутреннего жира. Настаивают в теплом месте 3 суток.

Помните, что от крупных геморроидальных узлов не помогут никакие домашние средства. Поэтому в таких случаях надо обязательно обратиться к врачу-проктологу.

ТРАВЫ ПРОТИВ КРОВОТЕЧЕНИЙ

Бессмертник песчаный – радикальное средство при геморроидальных кровотечениях. На 1 ст. л. цветочных корзиночек – 1 стакан кипятка. Настоять, процедить и принимать по 1 ст. л. каждый час до остановки кровотечения.

Есть и такая противогеморройная трава, как горец почечуйный. С ним делают отвар: 10 г на стакан кипятка. Принимают по 1 ст. л. 5 раз в день.

Корни кровохлебки лекарственной широко применяются и в народной, и в официальной медицине. Это признанное кровоостанавливающее средство. А кроме того – противовоспалительное и болеутолящее. Для остановки кровотечения рекомендуется отвар: 15 г на стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. каждые 2 часа бодрствования.

И трава водяного перца, горца перечного, тоже останавливает кровь, избавляет от боли. Настойка на этой траве продается в аптеках. Ее принимают по 30-40 капель 3 раза в день до еды. Можно ее приготовить в домашних условиях в сочетании с калиновой корой и пастушьей сумкой. Все смешать поровну, 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь и употреблять по 2 ст. л. каждые 2 часа. Помогает эта настойка и при маточных кровотечениях.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Медуница лекарственная применяется при геморрое в сборе с подорожником, шалфеем и полынью (поровну). Залить 1 ст. л. сбора стаканом кипятка, настоять, процедить и добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- Растертые в кашицу семена мака развести водой, чтобы получилась сметанообразная масса. Принимать по половине стакана 3 раза в день перед едой.
- Хорошо помогает и настойка софоры японской: 100 г сырья на 0,5 л водки. Выдержать 3 недели, пить по 50-60 капель 3 раза в день.
- Забытое эффективное средство для лечения геморроя – лебеда. Траву растереть в кашицу и добавить на 3 ее части 1 часть меда. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день.



Из грязи – в князи

О Сакском соленом озере с его лечебной грязью сложено немало преданий. В одном из них поспорил русский князь о чем-то с крымским ханом. Разозлился хан и с помощью колдуна наслал на князя болезнь – все его тело покрылось розовыми пятнами и страшно чесалось. Ничто не помогало, пока не оказался он с дружиной у Сакского озера. Захромал его конь и сбросил князя прямо в черную грязь на берегу. А когда омылся князь в соленой озерной воде, то увидел, что все язвы прошли.

Для меня поездка в Саки была последней надеждой, лучик которой слабо пробивался сквозь тучи сомнений, недоверия и отчаяния. За какие-то полгода я превратилась из молодой, цветущей, уверенной в себе женщины в нервное издерганное существо с потухшим взглядом, с лицом, на котором застыло выражение вечной муки, стала почти старухой.

А началось все с пустяка. На корпоративной вечеринке обсуждали недавнюю свадьбу сотрудников, и кто-то спросил моего парня: «Что ж ты на Светке-то никак не женишься?» А он ответил: «Зачем мне еще один компьютер, она же – машина, на уме только работа!» И меня как током ударило. Обида эта меня сжигала дотла.

Мы были однокурсниками, после института долго не виделись, а когда через несколько лет случайно встретились, я удивилась его импозантному виду и дорогой машине. Вскоре он и меня устроил на работу в банк, где занимал престижную должность. Все время я отдавала карьере. Постепенно обзавелась своей квартирой, в кредит купила машину. О семье, детях я и не помышляла. Зачем? Мне казалось, что у меня и так все есть. И вот от случайно сказанного слова во мне будто все рухнуло. Я заболела и знала – отчего. Постоянная изматывающая слабость до ледяного пота, полное отсутствие аппетита (за полгода я похудела на 12 кг), аритмия, но самое неприятное, что все тело – грудь, спина, особенно руки и ноги – покрылось шершавой розовой коркой. «Экзема на почве сильной депрессии», – был приговор врача. О фитнесе и сауне с бассейном пришлось забыть. С работы я уволилась, не в силах дольше видеть знакомую до боли насмешливую физиономию и сочувственные взгляды сотрудниц. Теперь я перебивалась случайными подработками на домашнем компьютере.

Страшно подумать, но я не лечилась – почему-то была уверена, что все равно ничто не поможет. Оборвала все связи. Часами смотрела на себя в зеркало, от ужаса не в силах отвести взгляд. Меня сковало страшное безволие. Раз в неделю я заставляла себя спускаться в магазин, благо он был в нашем доме, чтобы не помереть голодной смертью, и с трудом впихивала в себя какую-то пищу.

Не знаю, до чего бы я дошла, но однажды в магазине услышала, как мужской голос за моей спиной, к кому-то обращаясь, произнес: «И веришь, режиссер дал мне эту роль! Вот я и попал – из грязи да в князи! Не знаю, что было бы, если бы не эта волшебная грязь! А теперь сыграю самого князя Мышкина!» Заинтригованная, я оглянулась и... встретилась взглядом с голубым пламенем. Из серо-голубых глаз этого ничем внешне не приметного человека исходил такой свет, такая добрая сила, что во мне все перевернулось. Казалось, в этих глазах отражался весь мир – и только для меня!

Я забыла, что я в тапочках на босу ногу, в пальто, наспех накинутом на домашний халат, забыла, что я больная, нелепая, несчастная, брошенная всеми, в экземе... Молча смотрела и хотела только одного: чтобы этот свет никогда не померк. Так состоялась самая главная встреча в моей жизни, посланная мне Богом. Видно, и я чем-то поразила Алексея, потому что он, быстро распрощавшись со своим знакомым, заговорил со мной и проводил домой. И я рассказала ему все – о своей прошлой никчемной, хоть и успешной жизни, о странной болезни и об отчаянии... Выговорившись и всласть наплакавшись, я ощутила, как из меня вышла – нет, выпрыгнула моя боль и обида. А он, узнав о моей болезни, стал горячо рассказывать историю своей. Как он, актер в театре, тоже пережил нечто подобное, перестал верить в себя и весь покрылся этой страшной розовой коркой. Какие уж тут роли! А ведь он мечтал сыграть князя Мышкина в новом спектакле по Достоевскому! Он не сдавался, лечился, ничто не помогало. Но однажды в театре он случайно услыхал рассказанную кем-то легенду о русском князе и татарском хане и решил попытать счастья – полечиться сакскими грязями. Три раза с перерывами в несколько месяцев он ездил в Саки – и вот прекрасный результат. Кожа почти вся очистилась, он прекрасно себя чувствует, а главное, получил свою долгожданную роль! Потому и сказал знакомому, имея в виду свое исцеление: «Из грязи – в князи».

Воодушевленная рассказом Алексея, я быстро собралась – откуда только силы взялись! – и полетела в Крым. Из Симферополя на автобусе доехала до городка Саки и очутилась в прекрасном парке со столетними деревьями на берегу озера. Миллионы лет назад здесь было море. Но оно отступило, оставив за собой целебную соленую рапу и грязь. Вот эту грязь, жирную и черную, дурно пахнущую сероводородом, заживляющую мои раны лучше всяких мазей, я терпела на своем теле, воодушевленная мечтами о выздоровлении и предстоящей встрече с Алексеем. Я знала, что он тоже ждет меня и хочет знать, помог ли мне его опыт исцеления. И мало-помалу моя болезнь стала поддаваться, бледнеть и уходить. У меня появилась воля к жизни. И я верю, что даже если придется вновь и вновь повторять лечение, у меня все равно все пройдет – как прошла бесследно моя обида и депрессия, главная причина почти всех заболеваний.

Светлана К., г. Москва

ВАРЕНЬЕ ДЛЯ СЕРДЦА И НЕ ТОЛЬКО



Несколько лет назад посадила на даче кусты боярышника как живую изгородь. И вот уже два года они дают ярко-красные плоды. Урожай большой, а что делать с ним, я поначалу не знала. Сушила, делала настойку, но ведь много ее не нужно, лекарство сильное. Но узнала, что и из этих ягод можно сварить вкусное варенье. Боярышник не такой сочный, как малина или смородина, но все же варенье получается вкусное, а главное – очень полезное. Оно не только помогает при гипертонии и хорошо укрепляет сердце. Ягоды боярышника повышают иммунитет и помогают противостоять осенним и зимним простудам.

Варенье готовится несложно. Ягоды чищу от черешков, промываю. Из сахара и воды готовлю сироп. Его нужно постоянно помешивать, чтобы не подгорел. Как только сироп готов, то есть весь сахар растворился без остатка, заливаю им ягоды и оставляю на ночь. Утром добавляю щепотку лимонной кислоты, ставлю на слабый огонь и варю до готовности, пока оно не станет густым, с маслянистым отливом.

Я не очень люблю приторную сладость, поэтому на 1 кг ягод беру 2-3 стакана сахара и 1 л воды. Иногда для вкуса добавляю ванилин или чуть-чуть корицы. Варенье можно мазать на хлеб, печь с ним пирожки, но я просто люблю съесть ложку с мятным чаем. Так и давление всегда в норме поддерживается, и иммунитет укрепляется.

Затулина В.Г., г. Кострома

ЕСЛИ У ВАС ДИСКИНЕЗИЯ

Вот уже много лет я живу с диагнозом «дискинезия желчевыводящих путей». Когда первый раз возникла сильная боль в подреберье, я испугалась – думала, это камни в желчном пузыре и понадобится операция. Сделала обследования, оказалось, нарушен тонус желчевыводящих протоков, из-за чего и возникает застой желчи.

Мне назначили лекарства, физиопроцедуры. Но сразу было сказано, что без диеты все эти усилия будут напрасны. И изменить свои привычки в питании нужно навсегда. В таком случае будет гарантия, что опасных последствий не возникнет.

Питаюсь по-новому я уже несколько лет, и могу сказать, что у меня нет проблем с желчным пузырем.

Вот основные принципы питания при дискинезии.

- Есть маленькими порциями, но часто, 5-6 раз в день. Не делать больших перерывов между приемами пищи, чтобы не застаивалась желчь.
- Нужно снизить потребление жирной пищи, особенно с животными жирами и переработанными растительными маслами. Холестерин способствует тому, что желчь становится вязкой, а тут и до камней недалеко.
- Все мясные полуфабрикаты и все виды колбас исключить. В них больше жира и добавок, чем мяса. Мой основной источник белков – куриные грудки и любая рыба.
- Чтобы желчные протоки работали хорошо, нужно много клетчатки. Хороши любые овощи и фрукты и в сыром, и в отварном виде. Особенно полезны яблоки и морковь, а также тыква. В них кроме клетчатки есть еще и пектины.
- Хлеб – только цельнозерновой. Если хочется сладкой выпечки, делаю ее сама из обдирной, овсяной и гречневой муки. Заводское печенье и тем более тортики не ем – там натурального мало, а жиру много.
- Полезны любые крупы, но с манкой и рисом надо быть поосторожнее. Я варю каши на воде, добавляя сухофрукты и орехи, – это самый лучший завтрак, который запускает работу всего пищеварения.
- Острые специи могут привести к обострению. Их я заменяю пряными травами – розмарином, чабрецом, петрушкой, укропом, порошком из корня аира.
- Пить можно почти все, кроме газировок, крепкого чая и кофе. Про алкоголь говорить не буду – это враг номер один.

Машурина Д.М., г. Новосибирск

ВИТАМИННЫЙ КОРЕШОК

Пастернак, точнее, его корнеплоды, – настоящий кладезь витаминов. Кроме аскорбинки в нем много других полезностей, которые найдешь далеко не в каждом овоще.

Например, витамина К, который очень необходим для хорошей работы сосудов и для крови. Или витамина Е, от дефицита которого страдает кожа. Много в нем фолата, то есть витамина В9. Это хорошее профилактическое средство против анемии, он поддерживает женское здоровье и особенно полезен для будущих мам. Кроме того, пастернак богат калием, фосфором, магнием, цинком, марганцем. В нем много клетчатки, потому его нужно есть для здоровья кишечника и похудения.

Пастернак я выращиваю сама на даче. Храню выкопанные корнеплоды так же, как морковь, в ящиках с песком в погребе. Рецептов блюд с ним много, и недавно освоила согревающий витаминный суп-крем, отличное средство при простуде.

Понадобится 0,5 кг пастернака, 1 большая луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, остальные специи – по вкусу. Также нужно будет 2 ч. л. растительного



масла, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка сахара, 3 чашки куриного бульона, 1,5 чашки молока. Растительное масло нагреваю в сотейнике, добавляю порезанные на средние кусочки пастернак и лук, обжариваю 7-8 минут. Убавляю огонь, кладу сливочное масло, чеснок и сахар и тушу еще 10 минут. Вливаю бульон и варю, пока пастернак не станет мягким. Потом блендером превращаю все в крем, вливаю молоко, сдабриваю специями. Выключаю, как только дойдет до кипения.

Суп, несмотря на масло и молоко, малокалорийный, но питательный. Благодаря имбирю и специям он очень хорошо прогревает тело. И при начинающейся простуде помогает справиться с ней очень быстро.

Зинчук М.В., г. Брянск

ЗАПАСАЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Известно же, что без животного белка наш организм часто страдает. В первую очередь недополучают питание мышцы, кости, нервные ткани. А мы только руками разводим, не понимаем, почему вдруг волосы редеют, ногти становятся ломкими, кости болят. Питание должно быть разнообразным. Я к такому выводу пришла, просидев несколько лет на вегетарианской диете. Нельзя впадать в крайности. Знаю, как приготовить курицу, чтобы она полностью усвоилась.

Возьмите 250 г филе вареной курицы, 1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 гранат, по полстакана сливок и майонеза, зелень укропа и петрушки. Нарежьте все это тонкими ломтиками, сельдерей натрите на терке, из граната отожмите сок. Выложите продукты в бокалы слоями, заправьте майонезом и полейте сливками, взбитыми с гранатовым соком, сверху оформите гранатовыми зернами и зеленью.

Это блюдо вкусное, красивое, полезное! Полно витаминов и антиоксидантов, попробуйте обязательно.

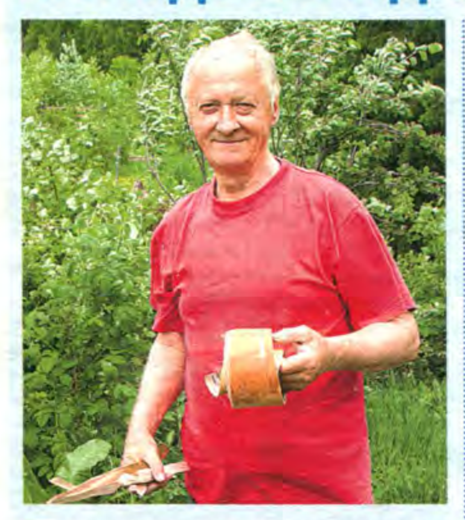
Лидия Вершинина, г. Москва







БЕРЕЗОВЫЙ СОК ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ И ДАЕТ СИЛЫ



Русские люди в старину славились статностью и крепостью, поскольку пили березовый сок.

Мой дед никогда не жаловался на склероз и не охал, что старость пришла быстро. Весной он каждый день пил по стакану свежего березового сока за 30 минут до еды в течение 4-6 недель. Затем делал перерыв на 2 недели и повторял курс.

Сила березового сока в том, что он отлично очищает кровь от холестерина, мочевой кислоты и других вредных веществ. Кроме того, хорошо стимулирует все обменные процессы в организме. Мой дед и до сих пор выглядит намного моложе своих сверстников.

Весной, конечно, не так уж и трудно раздобыть березовый сок, если постараться. А как быть в другое время? Чтобы сохранить полезные вещества, из березового сока готовят квас:

нагревают до 35°, добавляют на 1 л по 15-20 г дрожжей, 3 изюминки и лимонную цедру по вкусу. Банку или бутылку плотно закрывают и оставляют на 1-2 недели.

Получается очень вкусный и бодрящий газированный напиток! В холодном погребе или холодильнике его можно хранить несколько месяцев. В нашей семье такой полезный квас – любимый напиток.

Дымов Ф.Я., г. Белгород

ХРИЗАНТЕМА – ЦВЕТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Недавно одна моя знакомая побывала в Японии. Она привезла из поездки массу впечатлений. Но больше всего меня поразил рассказ о том, как японцы ценят хризантему.

Теперь и я, и все мои приятельницы совсем иначе относятся к этому цветку. Все дело в том, что в растении содержится очень много полезных веществ, способствующих долголетию. Например, если с вечера накрыть цветок марлей, а утром приложить его, как компресс, к лицу, то кожа помолодеет. Лепестки хризантемы содержат ценное эфирное масло, которое благотворно действует на организм. Поэтому при бессоннице советуют жевать их. Или можно поставить букет в изголовье кровати. Тогда нервная система постепенно придет в норму и сон станет здоровым. При болях в коленях полезно на ночь делать компрессы из меда, в котором сутки настаивались лепестки хризантем. А ванночки из настоя цветков помогут избавиться от тремора рук.

Даже при гипертонии выручает хризантема. Для этого лепестки надо выдержать 5-7 дней в подсолнечном масле, затем наложить на запястья, обернуть вощеной бумагой и зафиксировать бинтом. Делать такие компрессы можно несколько раз в неделю, оставляя их на 2-3 часа.

Еще один рецепт помогает очистить организм от ненужных солей.

Смешайте поровну липовый цвет и лепестки хризантем. Залейте стаканом кипятка 1 ч. л. смеси. Настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1-2 стакана в день в течение недели.

Уже опробовала рецепт на себе, и мне очень понравился такой чай. Он действует как легкое мочегонное, избавляет от отеков.

Конечно, все сказанное относится не к магазинным цветам, в которых одна химия, а к своим. Так что выращивайте хризантемы!

Бурейко Александра Ивановна, г. Одесса

8 ПРАВИЛ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Придерживаюсь того же мнения, что и многие читатели: важно не просто прожить как можно дольше, гораздо важнее при этом оставаться активным и деятельным. И потому хочу привести правила, которые позволяют сохранять здоровье.

1. Есть надо регулярно. Срыв привычного режима приводит к нарушениям во всем организме.

2. Не забывайте каждый день съедать достаточно овощей и фруктов, чтобы пополнять запас витаминов и минеральных веществ.

3. Двигайтесь регулярно, но в меру сил. Минимум час в день уделяйте физическим упражнениям или пешей прогулке. Это обеспечит защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Поддерживайте вес в норме. Не забывайте, что чем старше мы становимся, тем меньше нам нужно калорий.

5. Позвольте себе спать, если хочется. С возрастом ночной сон все чаще прерывается. Поэтому не ужинайте поздно, не пейте кофе во второй половине дня. И постарайтесь спать не менее 7-8 часов.

6. Не забывайте пить чистую воду – стареющий организм «высыхает» быстрее.

7. Позволяйте себе время от времени 100 мл красного сухого вина. Это средство от инфаркта. Дело именно в дозе. Позволите себе лишнего – и все случится с точностью наоборот.

8. Ну не курите же! Нужны вам проблемы с сердцем и легкими? К тому же теперь сигареты содержат все что угодно, но не настоящий табак.

Эти правила не я придумал. Однажды для меня их выписала внучка, и я просто стал их придерживаться, о чем ни разу не пожалел.

Тихонов Андрей Петрович, г. Орел



ЦЕЛЕБНАЯ ШЕРСТЬ

Иногда у меня появляется боль в коленях и плечах. Одно время лечилась мазями на основе трав. А теперь пользуюсь другим народным средством – просоленной шерстью.

Когда-то у меня был длинный шерстяной шарф, который из-за долгого использования весь покрылся катышками. Носить его давно уже было невозможно. Зато он пригодился мне для лечения. Я разрезала его на несколько частей.

Теперь замачиваю шерсть в крепко посоленной воде (4 ст. л. соли на 2 стакана горячей воды), отжимаю и высушиваю на батарее или на солнце. Когда высохнет, закрепляю над больными суставами бинтом и оставляю на всю ночь.

Шерсть сохраняет тепло и массирует кожу, улучшая кровообращение в больной области. А соль, как говорят, «оттягивает» на себя вредные вещества. Кстати, по этой причине нельзя несколько раз использовать один и тот же просоленный компресс. Каждый раз после процедуры надо хорошо прополоскать шерстяную ткань, а потом замочить ее в новой порции соленой воды. В результате воспаление и боль проходят.

Димитрова Анастасия, г. Уфа

ЯБЛОКИ ПО РЕЦЕПТУ ВРАЧА

В этом году в нашем саду уродилось как никогда много яблок. Я их раздаю всем, у кого нет своего сада. И никогда не перерабатываю на варенье.

Немного яблок сушу. А вообще, считаю, что их лучше есть свежими. У меня когда-то была такая проблема: неделями страдала от бессонницы. Наш участковый доктор, дед которого работал земским врачом, посоветовал перед сном съедать яблоко. Вы не поверите, но уже через несколько дней я наконец-то снова стала спать спокойным, глубоким сном!

А вот если яблоко сварить в молоке, получится прекрасное средство для нормализации работы кишечника. Это самое безопасное легкое слабительное средство, к которому не возникает привыкания.

Добавьте к 1 стакану молока 1/2 стакана воды и 2 яблока, разрезанных на кусочки. Прокипятите в течение 5 минут и съешьте до завтрака либо вместо него.

Питайтесь так, пока не избавитесь от проблемы. И никаких побочных эффектов!

Туркова Маргарита, г. Тула

ЖУЙТЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

У меня была язва желудка, но я от нее уже давно избавился. Помимо основного лечения, которое рекомендовал врач, использовал бабушкино средство. Каждую осень, независимо от того, болел желудок или нет, ежедневно подолгу разжевывал по 5-6 грецких орехов. До сих пор каждый год делаю так в конце осени, уже по привычке. Орехи понижают кислотность желудочного сока и, кстати, полезны также для печени.

Еременко В.Ф., г. Краснодар

ВЕРНЕМ РЕПУ!

Как жаль, что из нашего рациона практически исчезла репа! А ведь это очень полезный продукт.

Если бы наши дети, да и мы сами, грызли с детства сырую репку, у нас бы до старости были красивые и крепкие зубы. Я уж не говорю о клетчатке, так необходимой для нормального пищеварения. А сколько в репе витаминов! Хотя бы не забывайте о ней, если мучает простуда с кашлем. Репка – старинное русское лекарство.

Просто отожмите из репы сок, добавьте мед (2 ст. л. на стакан) и пейте небольшими глоточками в течение дня при затянувшемся кашле. Вскоре он пройдет.

Заодно укрепите весь организм, повысите иммунитет.

Соловьева Надежда Юрьевна, г. Подольск

УКРОП ВМЕСТО ВАЛИДОЛА

Если у меня начинает щемить сердце, то вместо валидола использую семена укропа.

Растираю их в порошок и ссыпаю в стеклянную пробирку. В случае необходимости беру щепотку, кладу под язык, как валидол, и медленно рассасываю.

Укропные семена снимают не только сердечные боли, но и напряжение от стресса. Еще они избавляют от запоров. И вредных побочных действий нет. То есть по всем показателям мой порошок лучше аптечных таблеток.

А если по утрам принимать настой из него, то можно избавиться от воспаления, например мочевого пузыря. Такой настой особенно полезен пожилым людям.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ч. л. порошка из укропных семян. Дайте настояться в течение часа и выпейте снадобье натощак.

Федосова Ольга Дмитриевна, г. Курган

ШАПКУ – НА ГОЛОВУ!

С некоторых пор мои дети и внуки больше не сопротивляются, когда я прошу надеть шапку. Старший сын убедился на горьком опыте, что лучше носить ее, чем мчаться на скорой помощи в больницу с острой болью в груди.

С наступлением прохладной погоды не выходите на улицу без головного убора. Тем более, если у вас имеются заболевания сердца и сосудов. Дело в том, что переохлаждение головы может привести к спазму сосудов и спровоцировать приступ стенокардии. Как и астмы, что тоже важно знать, если вы подвержены этому заболеванию. Кроме того, лихачество – отсутствие шапки в мороз – может привести не только к обычной простуде. Вы рискуете заработать гайморит, мигрень, периодонтит, воспаление лицевого нерва.

Егорова Нина Константиновна, г. Липецк



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



БАБУШКА ИЛИ НЯНЬКА?

• **Дочь обижается на то, что я не помогаю ей с детьми. Ну не могу себя заставить посвящать этому все свое время! Внуков люблю, но материнский долг, считаю, отдала, вырастив троих детей. Теперь хочу жить для себя. Как это объяснить дочери без скандалов?**

Караева Анна, г. Томск

Молодые мамы действительно нередко возлагают большие надежды на бабушек. Думают, что они с радостью возьмут на себя обязанности по уходу за малышом. А бабушки не всегда готовы к такой самоотдаче. В результате – взаимные претензии, обиды и даже серьезные конфликты. Так что не только в вашей, Анна, семье такие проблемы. Каждый подобный случай индивидуален, но все же можно дать несколько советов, общих рекомендаций.

• Не нагнетайте чувство вины. Пока оно есть в душе, люди это ощущают и предъявляют все больше претензий.

• Попробуйте поговорить по душам с дочерью.

Только старайтесь не выдумывать причин, чтобы отказать ей в помощи. Ведь любая ложь рано или поздно становится очевидной и разрушает отношения. Просто откровенно скажите о том, что вы не хотите проводить почти все свое время с внуками. Попытайтесь объяснить, что вы очень интересуетесь их развитием, радуетесь общению с ними (ведь так и есть, судя по вашему письму!). Но любовь к детям и внукам измеряется не только количеством проведенного с ними времени. Вы имеете право на свою жизнь, на свободное время, и у вас тоже немало занятий. Хорошо, если удастся правильно построить такой разговор – без упреков и не с позиции «мать-дочь», а как между подругами. Тогда, скорее всего, она поймет вас и не будет обижаться.

Однако молодым мамам действительно нужна помощь, особенно когда ребенок еще маленький. Хотя бы несколько часов в неделю хочется отдохнуть, посвятить время себе. Может быть, у вас есть возможность помочь материально? Не подойдет ли в данном случае вариант с няней? Ведь всегда можно найти среди знакомых ответственную женщину. За небольшую плату она с радостью погуляет с малышом, присмотрит за ним, пока вы с дочерью будете заняты каждая своими делами.

Будьте спокойны и радостны в общении с дочерью. Не обменивайтесь негативом. Делайте комплименты ей и ребенку. Старайтесь всегда вносить в их жизнь радость, хорошее настроение. Ведь моральная поддержка тоже очень важна. Кроме того, подумайте, чем еще вы можете помочь. Например, подарить что-нибудь нужное, приготовить вкусное угощение, связать или сшить какую-то вещь для малыша... Главное – чтобы вам обеим было приятно.

КАК ПОГАСИТЬ АГРЕССИЮ

• **Мой муж очень нервный. Может ни с того ни с сего накричать на любого, обидеть. Или, к примеру, пнуть кота. Знаю, что его не переделать. Но как мне научиться не расстраиваться и не плакать после каждой его выходки? Есть ли такое средство?**

Леонова Арина, г. Псков

Хорошо уже то, что вы, Арина, осознаете: работать надо именно над собственной реакцией, а не над поведением мужа. Взрослого человека действительно не переделаешь, если он сам не захочет. Но все же есть одна простая техника, которая может защитить вас и одновременно погасить агрессию мужа.

Как только у вашего супруга возникает приступ гнева, представляйте, что он начинает раскручивать вокруг себя вихрь воздуха. Этот вихрь становится все больше, а потом постепенно стихает вместе с гневом. Но вы всегда находитесь не внутри него, а за ним, как бы наблюдая со стороны.

Вы не в силах заставить мужа не раскручивать такие вихри. Но в вашей власти выбирать, будете ли вы внутри или снаружи. Как только удастся поймать момент и представить все описанное, вы почувствуете, что действительно стали лишь наблюдателем. Это перестанет вас так сильно задевать. Самое удивительное в упражнении следующее: сделав его несколько раз, люди замечают, что агрессия идет на убыль. Возможно, супруг и вовсе перестанет проявлять ее в вашем присутствии. В результате и вы перестанете нервничать, и муж будет намного спокойнее, умиротвореннее.

КОГДА ХОББИ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

• **Очень люблю готовить, печь. Но дети выросли, разъехались, а мы с мужем стали полнеть из-за этого моего хобби. Приходится все съедать самим. Ну не выбрасывать же продукты! Помогите, пожалуйста, советом.**

Доволань Мария Анатольевна, г. Липецк

Уважаемая Мария Анатольевна, могу вам дать несколько советов.

• Уменьшайте порции. Если раньше вы пекли полный противень пирогов или даже два, то теперь готовьте половину. Или купите новые маленькие формы для выпечки.

• Заменяйте вредные продукты полезными. Кладите в пироги меньше сахара и масла. Ищите новые рецепты низкокалорийных блюд.

• Объявите войну перекусам. Помните: нет ничего вреднее для здоровья и фигуры, чем сладкий чай с большим количеством выпечки. А после низкокалорийного первого блюда вы вряд ли уже сможете съесть огромный кусок пирога.

• Найдите еще одно хобби, не отказываясь от кулинарии. Возможно, новое увлечение отвлечет вас от еды. А если оно будет связано с активным образом жизни, то вообще замечательно!

Вам стоит научиться отличать настоящий голод от эмоционального. Одно дело, когда организму требуется энергия для поддержания жизнедеятельности. И совсем другое – желание доставить себе удовольствие посредством еды. Есть ведь и другие способы!

Никогда не наедайтесь впрок и попробуйте дольше пережевывать пищу. Зачастую полные люди едят слишком быстро.

В мире и согласии

Мне 67 лет (158-78), инвалид 3-й группы (общее заболевание). Свое жилье имею. Желаю познакомиться с порядочным, добрым, непьющим и не судимым мужчиной. Вам так же, как и мне, одиноко в этой жизни. Хочется прожить вместе оставшиеся годы в мире, согласии и заботе друг от друге.

Адрес: Казачковой Людмиле Александровне, 346506, Ростовская обл., г. Шахты, д/в. Тел. 8-928-766-34-20

Ищу подругу жизни

Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой порядочной женщиной моих лет, согласной на переезд ко мне (но возможны и другие варианты). Мне 73 года (170-75), вредных привычек и судимостей нет.

Иван, Пермский край, Тел. 8-952-649-24-40

Где ты, мой Ванечка?

Бабушка Люся хочет познакомиться с дедулей для собеседования. Одной скучновато, хочется с кем-нибудь поделиться. Мне 78 лет, рост 150 см, полненькая, инвалидность по общему заболеванию. Надеюсь встретить вдовца 78-85 лет с квартирой, без детей, из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Живу в Невском районе.

Адрес: Егоровой Людмиле И., 193076, г. Санкт-Петербург, Рыбацкий пр., д. 3, кв. 21. Тел. 707-74-51

Остались вдвоем с внучкой

Мне 68 лет, русская, средней полноты. Хорошая хозяйка, чистоплотная. Не пью, не курю. Со мной живет моя внучка, ей 17 лет, она инвалид детства. Мы с ней остались одни. Всю жизнь живем в городе, всем обеспечены. Хотим жить в сельской местности. Может, откликнется добрый, порядочный, отзывчивый, непьющий и не судимый мужчина моего возраста.

Адрес: Кузнецовой Галине Ивановне, 432031, г. Ульяновск, ул. Советской Армии, д. 12, кв. 16. Тел.: 8-8422-53-33-04 (дом.), 8-937-034-80-33 (сот.)

Люблю готовить и радовать

Симпатичная, женственная, 59 лет (164-68), по гороскопу Лев. Люблю готовить и радовать, собирать грибы и ловить рыбу. Немного занимаюсь творчеством. Познакомлюсь с мужчиной 60-65 лет для серьезных отношений из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Звонить можно после 20 часов.

Любовь, тел. 8-988-187-11-84

Боюсь одичать

Вдовец уже 4 года, мне 72 (170-85). Живу один в 2-комнатной хрущевке. Реалист, никогда не вру, скандалов не люблю. Бескорыстный, ироничный, руки и голова работают, больницы не посещаю. Есть недостаток: не пью и не курю. Боюсь одичать, поэтому хотел бы соединить свою судьбу с женщиной родственной души, приятной во всех отношениях. Вы реально оцениваете жизнь, не обременены родственниками, и одиночество вам тоже в тягость. Бриллианты дарить не буду, интим не обещаю. А вот ценить и уважать по заслугам – это обязательно. Переезд возможен, только не на юг. Хорошо бы в райцентр, чтобы неподалеку были водоем, лес.

Адрес: Сиборову Геннадию, 647000, Красноярский край, г. Дудинка, ул. Матросова, д. 9, кв. 65. Тел. +7-913-165-95-19

Одна на хуторе у моря

Одинокая женщина, 62 года. Трудолюбивая, серьезная, без вредных привычек. Люблю землю, лес. Живу на хуторе в 30 километрах от Анапы. Море в 30 километрах от меня. Очень скучно одной. Где ты, моя половинка? Сколько можно ждать?! Времени у нас уже не так много. Хочется пожить для кого-то.

Адрес: Поповой Маргарите Егоровне, 353351, Краснодарский край, Крымский р-н, х. Адагум, ул. Красных Партизан, д. 11. Тел. 8-918-066-20-61

Ищу единомышленников

Обыкновенная одинокая пенсионерка 67 лет надеется найти одиноких порядочных людей своего возраста для дружеских встреч, прогулок и взаимной поддержки. Вы не обременены ни детьми, ни внуками, живете в Санкт-Петербурге, желательно в районе Комендантского проспекта. Новые знакомые по переписке также скрасят одиночество. Отвечу на письмо после вашего звонка.

Надежда, г. Санкт-Петербург, Тел. 8-812-349-26-89

Спокойный, общительный

Симпатичный молодой человек, 32 года, рост 185 см, имею инвалидность. Женат не был, не пью и не курю. Спокойный, общительный, но время провожу в основном за компьютером. Люблю искусство, природу, путешествия. Познакомлюсь для серьезных отношений с доброй, милой, искренней женщиной до 35 лет с небольшой инвалидностью, желательно из Санкт-Петербурга.

Адрес: Бурову Сергею, 197372, г. Санкт-Петербург, д/в, п/п 28-04 № 004795. Тел. +7-911-795-06-76

Согрею лаской и заботой

Вроде я еще не старая и могла бы родить ребеночка. Хорошая хозяйка, симпатичная, люблю домашний уют, спорт, баню. Моего будущего мужа согрею заботой и лаской. Он никогда не пожалеет, что выбрал меня. Буду баловать его утром горячими блинчиками. Хочется, чтобы мужчина был с образованием, самостоятельный (не маменькин сынок), можно военный, непьющий и не судимый. Откликнитесь, если кто хочет создать крепкую семью, найти любящую и верную жену!

Адрес: Ильинской Надежде, 199406, г. Санкт-Петербург, ул. Нахимова, д. 4, кв. 39. Тел. 8-952-233-87-52

С нерастраченной любовью

Мне 52 года, внешне приятная, невысокая, средней полноты. Спокойная, добрая, порядочная. Без вредных привычек, чистоплотная, люблю вкусно готовить. Жильем обеспечена, есть дача. Взрослый сын – отдельно со своей семьей. Живу с нерастраченной любовью уже 9 лет. Хочется, как и раньше, любить и быть любимой. Может быть, среди тысяч одиноких мужчин найдется хоть один, которому я понравлюсь. А может, и полюблю… Вам 48-55 лет. Вы без жилищных проблем и судимостей. Спокойный и трудолюбивый, верный и надежный, с чувством юмора. Вредные привычки – в меру, но желательно, чтобы не курил. Алкоголиков терпеть не могу. Желательно из Чувашской республики. Возможно, вы работаете в Москве, как и я. Живу в Новочебоксарске, часто приезжаю туда. Звонить можно после 19 часов.

Адрес: Красновой Эльвире Г., 127349, г. Москва, ул. Пестеля, д. 2, кв. 178. Тел. 8-967-041-96-80



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Поможем друг другу

Отзовись, мужчина без вредных привычек, с домиком в пригороде, одинокий, 65-70 лет, чистоплотный! Помогу вам во всем, а вы – мне (по мере возможности и по состоянию здоровья). Я симпатичная женщина, все умею. Дети, внуки – сами по себе. Очень одиноко. Мне 66 лет (165-70), русская, вы тоже.

Нина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-981-793-84-91

Давайте познакомимся!

Познакомлюсь с одинокой, ласковой, верующей молодой женщиной с маленькой дочкой. Вы стали бы мне дочкой, а ваша девочка – внучкой. Желательно из Свердловской, Челябинской или Курганской области. Любите природу, выращивать овощи и ягоды.

Галина Григорьевна, Свердловская обл., тел. 8-912-037-27-92

Обещаю верность и любовь

Мне 61 год, выгляжу моложе, по гороскопу Овен. Хозяйственная, чистоплотная, ухоженная. Люблю уют и порядок. Очень хочу познакомиться с самостоятельным, щедрым, некурящим мужчиной от 58 до 65 лет. Желательно из Татарстана, г. Казани.

Адрес: Сарджveладзе Маргарите Г., 420100, г. Казань, д/в. Тел. 8-9274-33-15-47

Устал от одиночества

Мне 54 года, рост 182 см, работаю. Несколько лет переживаю одиночество, устал от него. Вредных привычек нет. Люблю лес, речку, музыку. Очень хочу найти добрую, верную, свободную женщину, у которой, может быть, есть дети, но они живут отдельно, самостоятельно. Я живу в небольшом городе. Вокруг лес, река. Природа красивая, много людей приезжает любоваться достопримечательностями. Одиночество – это болезнь, и лечится она общением. Все проблемы можно решить вместе.

Адрес: Терехову Александру Ильичу, 399200, Липецкая обл., г. Задонск, ул. Бебеля, д. 28а, кв. 18. Тел.: 8-904-280-51-79

Рада переписке

По гороскопу Дева, люблю свой огород, домашние цветы, реку, лес. Ну и, конечно, своих родных. Родом я из города Чистополя. Буду рада переписке.

Адрес: Степанян Ирине Юрьевне, 420005, Татарстан, г. Казань, п. Отары, ул. Набережная, д. 2В, кв. 13. Тел. 8-950-323-84-64

Нужна любящая верная жена

Надеюсь встретить свою половинку – простую, добрую, послушную женщину. Мне 49 лет (170-87). Верующий, добрый, верный. Веду здоровый образ жизни, не судим. Люблю природу, рыбалку. Я так долго тебя жду, моя ненаглядная!

Миша, Татарстан, г. Нижнекамск, Тел. 8-987-411-84-21

Ищу друзей

Мне 68 лет, гипертоник. Ищу друзей (только для переписки).

E-mail: mbalerij@mail.ru

Мучают давление, тоска

Порядочная, без вредных привычек, инвалид 2-й группы по общему заболеванию, 65 лет. Надеюсь познакомиться с петербуржцем моих лет. Если у вас инвалидность – не беда. Живу у дочери. У молодежи своя жизнь, а мне тоскливо, и настроения нет, и давление мучает, и сама не красавица. Очень надеюсь, что кто-то откликнется.

Г. Санкт-Петербург, Тел.: 8-911-091-56-78, 988-22-03 (только для входящих звонков)

Давайте переписываться!

Хочу найти друзей по переписке. Я вдова 3 года. Очень одиноко. Мне 58 лет. Пишу стихи.

Адрес: Костюченко Вере Ильиничне, 352529, Краснодарский край, Лабинский р-н, п. Розовый, ул. Мира, д. 12, кв. 2. Тел. 8-918-218-98-70

На закате жизни

Одинока, в этом году исполнится 65 лет. Как и все женщины в моей ситуации, надеюсь хоть на закате жизни найти мужчину, которого смогу полюбить на все оставшиеся годы. Вдвоем и жизнь кажется прекрасней, и болячки молчат. Вы желательно из города, но чтобы где-то была земля, дача. Хочется быть поближе к природе.

Адрес: Разумовой Нине Васильевне, 607800, Нижегородская обл., г. Лукоянов, пл. Мира, д. 20, кв. 16. Тел. 8-920-054-64-91

Хочется настоящего счастья

Симпатичная, заботливая, ласковая, полноватая (51-163). Ищу мужа-лапочку к себе в село (от города близко). Нужен мужчина добрый, трудолюбивый, надежный, непьющий, не судимый и не буйный. Хочется настоящего счастья! Жду фото (верну).

Адрес: Мергасовой Е.Г., 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, г/п, д/в

Не теряю надежду

Надеюсь встретить заботливого мужчину, который понимает, что он должен быть опорой женщине, а она – его душой. У меня разносторонние интересы. Люблю и рыбалку, и море, и спорт, и баньку. А можно и в театр сходить или просто прогуляться вдвоем перед сном. Мне 51 год (170-70), а вам до 60 лет. На СМС не отвечаю.

Адрес: Гуляевой Елене, 414051, г. Астрахань, ул. 2-я Литейная, д. 42. Тел. 8-917-090-94-63

Главное – взаимопонимание

Вдова, 64 года, стройная, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений хотела бы встретить одинокого мужчину без вредных привычек, близкого по возрасту. Хотела бы остаток жизни прожить в душевном согласии и взаимопонимании.

Адрес: Сердюк Екатерине Петровне, 346774, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Семибалки, ул. Чехова, 9. Тел. 8-928-191-22-89

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №21(287)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 02.10.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 21 октября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



Тяжело смириться с бедой

Дорогие читатели, откликнитесь, поделитесь своими рецептами, знаниями! Младшему брату поставили диагноз рак легких 4-й степени. Мы, родственники, не можем смириться с такой бедой. Стараемся помочь брату кто чем может. Добились, чтобы ему начали делать химиотерапию. Уже прошел один курс, после которого анализы хорошие, повысился гемоглобин. Скоро будут делать второй. Я прочитала о болиголове. Может, кто еще что-то знает? Уверена, что болезнь можно победить.

Адрес: Судаковой Ольге Николаевне, 392014, г. Тамбов, ул. Осипенко, д. 74, кв. 2

Лимфома Ходжкина

У меня воспалились лимфоузлы с правой стороны шеи. Сказали, что анализ нехороший, диагноз лимфома Ходжкина. Лечения никакого. Еще сильно болят и горят ступни. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь, если с этим сталкивались. Желаю всем здоровья.

Адрес: Шатогубовой Зинаиде Васильевне, 432072, г. Ульяновск, ул. Карбышева, д. 5, кв. 86

Невыносимые боли

Я уже писал вам насчет трофических язв на голенях. Большое спасибо всем, кто откликнулся на мою беду. Перепробовал несколько рецептов, но дело в том, что они мне не подошли. Они только для сухих небольших ран. А у меня язвы вокруг обеих голеней очень большие: спереди – 10 см, а сзади – 13 см. К тому же течет лимфатическая жидкость. Видимо, полопались сосуды. И сейчас она течет, не переставая. Врачи говорят, что остановить ее нечем. Что же мне делать? Боли невыносимые, ночами даже кричу, и обезболивающие не помогают. Ноги сильно отекли, стали слоновыми. Как избавиться от отеков в домашних условиях? Мне всего 53 года. Я так хочу жить… Ради Бога, помогите еще раз, если можете.

Адрес: Шаченкову Николаю Павловичу, 216730, Смоленская обл., Руднянский р-н, п. Гранки, ул. Большая Советская, 10

Надеюсь на добрых людей

Внучке 2 года 11 месяцев, после гидроцефалии прошли 2 курса реабилитации. Говорят, что все нормально. Но меня беспокоит диагноз, который ей сейчас ставят, – задержка речи. Что нам делать? А у меня диабет, сахар был 18, сейчас 14. Почти постоянно – головная боль, липкий пот. Заодно прошу добрых православных людей помочь моей знакомой одеждой. У нее 68-й размер, на рынке редко бывают такие большие вещи. Живет она у нас.

Адрес: Козловой Любови Николаевне, 446436, Самарская обл., г. Кинель, ул. 50 лет Октября, д. 80, кв. 11

Страдает маленький ребенок

Внуку 5 лет, у него с рождения гидроцефалия, был шунтирован. Сейчас проблемы с кистями – тремор. Диагноз такой: астено-невротический синдром, интенционный тремор на резидуальном органическом фоне (ВПШ). Еще и регулярные простуды – насморк, кашель, осиплость. Помогите, пожалуйста, советами, рецептами! Страдает маленький ребенок! Сколько можно пичкать его лекарствами, и что же с ним будет дальше? Как облегчить состояние моего внука народными средствами?

Адрес: Шешиковой Л.В., 646250, Омская обл., р. п. Черлак, ул. Мельникова, 56

Системная красная волчанка

Племяннице Кате 20 лет, ей поставили диагноз системная красная волчанка. Помогите, пожалуйста, справиться с этой болезнью!

Адрес: Яковиной Наталье Юрьевне, 141284, Московская обл., г. Ивантеевка, ул. Победы, д. 18, кв. 76

Как справиться с эпилепсией?

Племяннику 30 лет, с 12 лет страдает эпилепсией, инвалид 3-й группы. Живет Павел в сельской местности с родителями. Болезни своей стесняется, из-за этого очень одинок. Если вы знаете, как справиться с эпилепсией, напишите ему, пожалуйста! Парень он симпатичный, отлично разбирается в компьютерах, хорошо рисует. Верю, что найдутся добрые люди и такие же одинокие девушки, которые поддержат его.

Адрес: Кертбиеву Павлу Руслановичу, 186306, Карелия, Медвежьегорский р-н, совхоз Толвуйский, ул. Совхозная, д. 17, кв. 2

Шум в ушах

Лет 20 назад упала на дороге зимой. И вот недавно узнала, что повреждена шея. Стала болеть и кружиться голова, появился шум в ушах. А в молодости уши текли. Я делала массаж за ушами и, видать, сильно надавила – к шуму прибавился грохот, как будто работает какой-то мотор. Совсем невыносимо! Перестала спать, появился страх. Врачи сказали, что это надо принять как неизбежное, выписали таблетки и дали книжечку с комплексом упражнений для вестибулярной реабилитации. Голова вроде кружиться перестала, а шум и грохот усилились. Да еще зоб с множественными кистами. Неужели мне ничто уже не поможет?

Адрес: Галкиной Надежде Григорьевне, 652523, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Абрамцева, д. 27а, кв. 3

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ